

تربیت و مربیان تربیتی

آیت‌الله‌العظمی مجتبی تهرانی

آینیا آمدند تا نیروی شهوت، غصب بگویند اینیا می‌خواهند این قوا را از بین ببرند، چرخش مخالف نظام است و اصلاً مورد قبول نیست. نه آمده‌اند! انسان را به سمت نفسانیات حرکت دهند، و نه آمده‌اند. ریشه تعلیمات رایجشانند. اینکه در دعوت انبیا، درباره این سه قوه نفسانی، این همه دستور و فرمان وجود دارد، برای می‌خواهند انسان را به فکر بیندازند و در صورتی که در بیان مهار و تحدید این نیروها می‌تواند به سعادت برسد.

دعوت به فطرت

البته در دوران انسان، هم این قوا وجود دارد و هم «حسن احتیاج به زندگی جاودانه» هست؛ یعنی انسان در دوران خود هیچ وقت فنا شدن و پایان یافتن را نمی‌خواهد. اینجاست که مسأله معارف پیش می‌آید و انبیا هم برای یادآوری نسبت به همین مسأله فرستاده شده‌اند. انسان می‌بیند که در دنیا از جاودانگی خبری نیست و فرو رفتن در حب مال و حب جاه و … را از درک این مطلب باز می‌دارد. انبیا آمده‌اند تا این حس را در انسان زنده کنند و نگذارند این دوستی‌ها و دلدادگی‌ها موجب غفلت از آن حسن عقیق «میل به جاودانگی» شود. این نشئه، جای ماندن نیست و انسان نباید آنقدر مشغول دنیا شود که از سرای جاودانگی یعنی همان آخرت غافل شود. انبیا آمدند تا انسان را به آداب الهی تربیت کنند؛ یعنی این حسن موجود خود را وا شکوفا کنند. انبیا می‌خواهند انسان را به فکر بیندازند و در هر خودش بگویند: «من روزی می‌میرم و از این نشئه می‌روم؛ نشئه دیگری در کار است که من متعلق به آنجا هستم».

علی[ؑ] فرمود: «**النفوس طُلُقَه**، «نفوس» یعنی مجموعه سه نیرو و «طُلُقَه» یعنی بی‌بند و باز، نفس انسان می‌خواهد در هر سه بعد شهوت، غضب و رهم به طور مطلق آزاد باشد و هر طور که این قوا می‌خواهند کند، و مرتنشانی در نهاد شهوت، غضب و رهم است. «**لکن ایدی العقول تمسک اعتها عن النجس**». اما دستور عقل افسار نفس را می‌کشد و او را بازمی‌دارد.»

شرع با عقل همسو است، لذا دستهای عقل است که نفس را مهار می‌کند و او را از بیند و باری‌ها باز می‌آید و نفس به چیزهایی که نه شرع می‌پسندد و نه عقل بر آن صحه می‌گذارد، آلوده نشود و به دام نفسی‌ها گرفتار نیاید.

در روایات ما مسأله هوایای نفسانی خیلی مورد توجه است. منظور از این هواد، همان خواسته‌هاست؛ خواسته‌های شهوی، غضبی و وهمی. حتی وقتی کسانی از اهل بیت سؤال می‌کنند که: «انسان چه موقع راحت می‌شود و راه رسیدن به راحتی چیست؟» ایشان جواب می‌دهند: زمانی که با خواسته‌های نفسانی‌اش که به طور گسترده عمل می‌کند، مخالفت کند. به امام صادق[ؑ] عرض شد: «این طریق الزاحمه» راه رسیدن به آسودگی چیست؟ فرمود: «**فی خلاف الهوی**». مخالفت با خواسته‌های گسترده نفس^۱» دوباره پرسیدند: «فمتی یجد الزاحه» با این وضع که همیشه باید بر خلاف خواسته‌های نفس عمل کرد و او را مدام محدود ساخت؛ پس کجا راحتی را می‌توان به دست آورد؟ فرمود: «**عند اول یوم یصیر فی الجنة**». اولین روزی که انسان به سمت بهشت می‌رود.» یعنی همان زندگی جاودانه‌ای را که خداوند به او وعده فرموده است. پس باید تا آخرین لحظه عمر انسان مراقب نفسی بود و خواسته‌های او را مطابق با شرع تنظیم و تحدید نماید.

شرط مری بودن

کسانی که می‌خواهند زمام تربیت دیگران را به دست بگیرند، اولین شرط مری بودن این است که باید در ابعاد گوناگون خودمستاعه باشد و شرط خود را در بعد شهوی، غضبی و وهمی تربیت کرده باشد. حضرت علی[ؑ] تا نهج البلاغه می‌فرماید: «من نصب نفسه للناس اماماً، لم یلبس بتعلیم نفسه لعل تعلیم غیره» هر کس بخواهد خود را زمامدار دیگری قرار دهد، باید پیش از آنکه تسلیم دادن به دیگران، به تعلیم خویش بپردازد. و لیکن تأدیه سیرت به قیل تا دینه بسیار؛ اول اول آنها را با کردار خویش تأدیب کند، بعد با زبان؛ یعنی قبل از آنکه بخواهد دیگران را از زبان خود تربیت کند، باید آنها را آنکه عمل خود تربیت کند. همین اعمالی که از او صادر می‌شود، قبل از آنکه بخواهد دهان باز کند و به زبان بیادور روش می‌دهد. «**و معلّم نفسه و مؤدّیها حقّ الإجمال من معلم الناس و مؤدّیهم**». کسی که دارد خود را این مسیر تربیت می‌کند، نسبت به کسی که می‌خواهد مردم را تأدیب کند، برای تجلیل سزاوارتر است.» حتی اگر مری خود هم تربیت کرده باشد، باز کسی که دارد خود را تربیت می‌کند، برای تجلیل سزاوارتر است.

خود را واجب کند

سر لوحه دعوت انبیا و اولیا همین مسأله تأدیب نفوس است. علی[ؑ] در نهج البلاغه می‌فرماید: «**ایها الناس، تولوا من أنفکم تأدیبها**» ای مردم، تربیت خود را به دست بگیرد، خودتان را تربیت و ادب کنید و **اعلموا بها عن ضراوه عاداتها**؛ «نفس از آنگساختی پذیرفتن خورهای زشت و نکوهیده، و دیگران سازید»؛ لذا در روایتی دیگر فرمود: «**الإشتغال بتهدیب النفس أصله**». انسانی که می‌خواهد مری باشد، باید ابتدا خودش را بسازد. دلش این است که نفس (یعنی شهوت، غضب و رهم)، مرتنشانی است؛ همین طور بی‌روا انسان را به شهوترانی دعوت می‌کند: «**إنّ النفس لأتّارَه بالشَّوَه**» «نفس انسان را به بی‌بندوباری، شهوترانی، خشم و شیطنت دعوت می‌کند. من خود از بعضی بزرگان شنیده‌ام که می‌فرمودند: «جلوی این پایوی چموش نفست را بگیر»؛ ما باید دهنه‌ای از شرع و عقل نه او برزیم و به آداب الهی مودیش کنیم. کسی که نه شرع سرش می‌شود نه عقل، هر کاری می‌کند و می‌گوید: «**لدم می‌خواهد**»، این دلیل نیست، بلکه شهوت است و اسمش را عوض کرده «قلب خانه خسادات و به شهوت و غضب خود می‌گوید دل»^۲»

این شخص اگر بخواهد نفشش را تربیت کند، در ابتدا کارش خیلی مشکل است. من به مراجعات زیادی داشتم که برخی می‌گویند: «من نمی‌توانم گناه نکنم.» من به آنها می‌گویم: «به من دروغ نگوی. نگوی نمی‌توانم بگویم نمی‌خواهم.» «نمی‌توانم» یعنی خدا قدرتش را نآاده است، نخیر خدا قدرت داده و تو می‌توانی؛ ولی نمی‌خواهی! چون مخالفت با نفس فشار دارد و سخت است.

جهاداکر

تأدیب نفس من مهار کردن شهوت، غضب و رهم، در ابتدا برای انسان خیلی فشار دارد و بدین جهت از آن به جهاداکر تعبیر کرده‌اند. این تعلیم به تعبیر علی[ؑ]، ابتدا مشکل است. روایتی از ایشان است که می‌فرماید: «**دفع النفس عن الهوی، الجهاد الاکبر**» اگر بخوای نفست را از خواسته‌های گسترده‌اش بر گردانی و جلوی طلافش را بگیری، جهاد اکبر کرده‌ای. در تاریخ صدر اسلام آمده است که گروهی از مسلمانان به جبهه رفته بودند. وقتی نزد پیامبر^ﷺ برگشتند و از سختی‌های زیاد جنگ بحث کردند، حضرت فرمودند: این جهاد و جنگ با دشمن، جهاد اصغر بود، جهاد اکبر بر شما باقی مانده است.

در روایتی از حضرت سلیمان نقل کرده‌اند: «**إنّ الغالب لِهواه أشدّ من الذی یضغ المذنبه وحده**»؛ کسی که بخواهد بر هوای نفس غلبه کند، کارش سخت‌تر است از کسی که بخواهد تنهایی یک شهر را فتح کند؛ یعنی فتح یک شهر به تنهایی آسانتر از غلبه بر هوای نفس است. البته، ابتدا مشکل است؛ اما کام اول را که برداشتی، گام دوم فشارش انسان پیش می‌رود، فشار کم می‌شود تا جایی که غلبه بر هوای نفس بسیار ساده می‌شود. ابتدا باید پایش بایستد. همه اینها روش است. سر لوحه دعوت انبیا، تربیت نفوس بود. انسان چند یعدی است و آن بعد سر نوشت‌ساز که برای ما حیات جاودانه خوب می‌آورد تا از آن لذت ببریم، با جلوگیری از گسترده‌گی هوای نفس و تربیت نفوس حاصل می‌شود.

بباید محرم ماند از لطف رب

اگر انسان بخواهد نفس را رام نکند، آن بعد درونی‌اش که با امور معنوی مرتبط است، از بین خود رفت و در روایات داریم که کر و کور می‌شود؛ نه آنکه معنویت را می‌شنود و نه ماورای ماده را می‌تواند ببیند. علی[ؑ] فرمود: «**إنّی ان أظمت هوائی، أضمک و أضمک و أفسد مثقلی و أوداک**» اگر فرمودی تحت فرمان خواسته‌های نفسانی‌ات عمل کنی کر و کور می‌شوی و این خواسته‌ها در عاقبت تو را به وادی هلاکت می‌کشاند.» تعبیرات مختلف است و هر چه بسا می‌گوید گفت که قفل را از انسان زائل می‌کند؛ چون کار عقل و روشنگری است و پیروی از هوای نفس، چرخ عرج را در دوران انسان خاموش می‌کند.

در روایات می‌بینیم که وقتی می‌خواهند عاقل را تعریف کنند، می‌گویند: عاقل کسی است که بر هوای نفسش غلبه کند و دیوانه کسی است که هوای نفس بر او غلبه کند. «**العاقل من غلب هوائه و لم یغ اخوته بلباه**»؛ «از روایات دیگر دارد: «**العاقل من غلب هواه فی طاعة ربّه**»؛ «انسان متعده داریم. انسان عاقل روشنی را که انبیا به آن دعوت کرده‌اند، در تربیت خودش می‌گیرد تا صلاحیت تربیت دیگران را پیدا کند.

پی‌نوشت‌ها:

۱-غررالحکم، ص ۳۳۵ – بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۲۵۴
۲-نهج البلاغه، ص ۶۸۰ – ۵۳۳، ج ۴، ص ۵۳۳
۳-غررالحکم، ص ۲۳۳ – سوره یوسف، ص ۵۲
۴-غررالحکم، ص ۲۴۱ – مجموعه عروم، ج ۱، ص ۶۰
۵-مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۱۱۴
۶-غررالحکم، ص ۵۵، ج ۱۱-۱۱، ص ۱۱۰

اشاره: سخنرانیهایی مرحوم حسینعلی راشد(زادهٔ ۱۲۸۴ تیر ۱۳۸۴ در تربت حیدریه و درگذشتهٔ ۱۴۰۷/۱۷بان ۱۳۹۹ در تهران) از رادیو همنوز در بسیاری‌ها هست، سخنرانیهایی برخاسته از دل که با دانش و درود و رعایت آیین سخنوری توانام بود و شنونده‌گان فراوانی را به خود جلب می‌کرد و یکی از آنها استاد شهید آیت‌الله مطهری بود که متن حاضر را در آبان ماه ۱۳۳۵ در «مجله رادیو» (شماره سوم) دربارهٔ مرحوم راشد نگاشته بود. از مشواری نظارت بر نشر آثار استاد «مطهری» سیاسگواریم که این نوشتار را در اختیار ما قرار داده‌اند و این توضیح را نیز افزوده‌اند که: «شهید مطهری بعد از انقلاب هم معتقد بود که سخنرانیهایی آقای راشد از صدای جمهوری اسلامی بخش شده و ظاهراً چند نوبت نیز بخش شد. پدرا آقای راشد در تربت حیدریه نیز رابطه نزدیکی با پدرا شهید مطهری در فرمان داشت.»

در حدود سال ۱۳۴۰ شمسی بود که جوانی در زئی طلاب علوم دینی از یک خانواده روحانی که تازه قدم به مراحل جوانی گذاشته بود و شانزدهمین سال عمر خود را طی می‌کرد، از تربت حیدریه وارد مشهد شد و یکسره راه مدرسه را پشش گرفت تا به قول سعادی در این دریای متاهل و مواج حیات که کشتی‌ها را درهم می‌شکند و به صورت تخته پاره‌ها درمی‌آورد، تنها کلبم خویش را از موج بیرون نبرده باشد، بلکه سعی کند شاید بتواند غرقی را از گرداب نجات دهد.

شکل ممزوجی از تمدن و فرهنگ قدیم و جدید بود و مظاهر هردو فرهنگ دوش به دوش یکدیگر خوندنمای می‌کرد و آشنانشدن با فضاها و دانشمندان مختلف و متعددی که هر کدام یک رشته معلومات و اطلاعات و یک جور ذوق و سلیقه داشتند، از ادیب و فقیه و فیلسوف و شاعر و ریاضیدان و هیوی و متقدم و متجدد، مثل این بود که در دنیای دیگری به روی او باز کرده باشند و برای او یک جوانی قوی و سلیم المزاج و باهوش و پر استعداد و حساس بود، عیناً مانند این بود که او را از جبهانی به چهار دیگه دیگر که هرگز نمی‌توانست حتی تصورش را هم به خاطر دارد بدهد، پرده باشند.

روزی حجرهٔ مدرسه را مسکن گزید و از محضر علما و فضایی بسیاری گوشه گرفت و دوره تحصیلی آنجا را از مقدمات و سطح و خارج به اتمام رسانید و در عین اینکه رسماً جزء محصلین علوم دینی بود، قسمتی از علوم جدید را به همان اندازهٔ فرصت کمی که اشتغالات طولی و عرضی صفا دینی برایش باقی گذاشته بود، یاد گرفت. از هر زمان وقت مبل و رغبت زیادی در خود احساس می‌کرد که از اخبار و اوضاع جهان مطلع باشد و از پیشرفت‌های علمی و صنعتی دنیای جدید بی‌خبر نماند.

* راشد مردی پرهیزگار و صریح و آزاد است که پرده بر روی عقاید و احساسات خود نمی‌کشد؛ به آنچه معتقد است و اظهار می‌کند، عمل می‌کند و شنوندگانش می‌دانند که او متظاهر و ریاکار نیست و این خود عامل بزرگی برای دلنشینی سخنانش به شنامرود

از مشهد تا نجف

پدرش مرحوم حاج شیخ عباس تربتی (معروف به حاج آخوند) از علمای شهرستان تربت حیدریه بود ولی به واسطه زهد و تقوا و خصال پسندیده‌ای که داشت، در همه خراسان و مخصوصاً در خود مشهد معروف و مشهور بود و بسیار مایل بود که فرزندان رشته فقه و اصول را تعلیم کند و در سلك مجتهدین طراز اول درآید. راشدنیز بر طبق نقیض پدر و رغبتی که در خود برای تکمیل تحصیلات خود احساس می‌کرد، عازم نجف شد که در آنجا از محضر استادین درجه اول فقه و اصول آموخته‌اند کند و در این راه تعدادی خود را به ظهور برسانند، ولی از آنجایی که:

بَرَد کشتی آنجا که خود خواهد خدا

و گر جامه بر تن ترن درد ناخدا

روزگار سر نوشت یکدگری برایش معین کرده بود و پس از آنکه در حدود یک سال توقف کرد، مریض شد و توانست به توقف خود ادامه دهد. ناچار با کمال افسردگی و ملالت به ایران مراجعت کرد و برای آنکه دماغ افسرده خود را طراوتی بخشد، به سرزمین حافظ و سعدی رو آورد تا هم سیاحتی کرده باشد و هم افسردگی خاطر را که از شکست در ادامه تحصیلات پیدا شده بود رفع کند. در اینجا بود که سر نوشت، راهی را که برایش تعیین کرده بود به او نشان داد.

آغاز خطابه

یک روز از روزهای محرم و صفر در یکی از مجالس

معارف

آن سرزمین پیدا کرد که برای خودش هم قابل پیش‌بینی نبود. در این وقت دانست که استعداد خطابه و سخنوری زیادی در وجودش متکوم بوده و او می‌تواند از این راه به هدفهای بزرگ خود نایل شود.

بعدا که عازم تهران شد، مردم اصفهان جلو راهش را گرفتند و هواشنش کردند که برای آنها منبر برود. پیش از یک سال در اصفهان مرتب رفت و مشهور خاص و عام آن سرزمین شد و محبوبیت فوق‌العاده‌ای پیدا کرد.

در تهران

راشد در سال ۱۳۱۶ به تهران آمد. در ابتدا زندگی خود را از راه تدریس خصوصی و فهرست‌نویسی در کتابخانه مجلس شورای ملی تأمین می‌کرد. در همین اوقات بود که ضمناً به نشر

راشد به قلم استاد شهید



روضه‌خوانی شیراز به عنوان مستمع شرکت کرده بود. اتفاقاً او را به منبر تعارف کرده‌اند. او هم امتناعی نوزدید و در اثر استعداد قابل توجه و در خطابه و ایراد سخن داشت، همان منبر اول مورد استقبال و تشویق قرار گرفت و یک سال و نیم در شیراز به توقف خود ادامه داد و کارش منبر رفتن و ایراد خطابه و سخنرانی بود. سخنرانیه‌ا و خطابه‌های فوق‌العاده مورد توجه مردم باذوق شیراز قرار گرفت و شهرت به‌سزایی در

توده‌ای‌ها و دیگر گروه‌ها از جمله مخالفان سیاسی انقلاب نوپای ایران به شمار می‌آمدند.

سالهای ۱۳۸۱-۱۹۸۰ در رویداد مهم مرتبط با ایران در فرانسه به وقوع پیوست: شروع جنگ تحمیلی عراق علیه ایران که تأثیر منفی آن مدت‌ها بر افکار مسلمانان فرانسه سبکینی می‌کرد، و قرار

سلفی‌گری تکفیری در فرانسه

حسین اسماعیلی – کارشناس فرهنگ بین‌الملل



اسلامی رواج داشت. سال ۱۹۷۹ با ابتدای «دوران ایرانی»، شور و حرارت حاصل از پیروزی انقلاب اسلامی در ایران، نوید احیای اسلام را می‌داد که اولین بازتاب آن، افزایش رو به رشد اماکن فرهنگ مذهبی در قیل نامزخانه و مسجد در سراسر فرهنگ بود که فرانسویان، با حیرت نظاره‌گر این تحولات بودند. جدول شاخص رشد اماکن مذهبی براساس آمار رسمی به طور خلاصه در این آمده است:

اماکن فرهنگی (نمازخانه‌ها و مساجد) در سالهای قبل از ۱۹۷۵، ۱۹۷۵، ۱۹۸۰ و ۱۹۸۵ به ترتیب: ۴ باب، ۲۸ باب، ۲۱۱ باب و ۹۱۲ باب و در سال ۱۹۸۵، ۸۷ انجمن مرد، ۳۲۳، ۱۸۸۷، ۲۲۸، ۱۸۸۷ (kepel) کمی پس از استقرار جمهوری اسلامی ایران، اقدام دانشجویان مسلمان ایرانی مقیم فرانسه، منجر به بیرون راندن مأموران رژیم سابق از سائرات و رایزنی فرهنگی گردید. متذکر می‌گردم این فرآیند فرهنگی در جهت محله مشهور ژانینار قرار داشت که بعداً محل فعالیت دانشجویان مسلمان ایرانی با نام «اکون اسلامی» می‌گردید. این مکان بعدها به نقطه عطف تأثیر گذاری فرهنگ اسلام‌سایسی در فرهنگ اجتماعی مسلمانان فرانسه تبدیل شد و بعد از رویدادهای دانشجویان مذهبی و کوچک اقدام نمودن در شهرهای مختلف سیاسی از ایران به فرانسه آمدند و اغلب شروع به فعالیت‌های سیاسی نمودند. هواداران منافقین، سلطنت‌طلب‌ها، و اخیر رویدادهای سیاسی ایران که با کمترین

عمومی مواجه شد و چون بخته و سنجیده و در عین حال ساده ادا می‌شود، تمام طبقات از اداری و بازاری، قدیمی و متجدد، تحصیل کرده و بی‌سواد آن استفاده می‌کنند و با کمال میل و علاقه آن می‌گوشت می‌کنند.

و به علاوه راشد دارای مزایای اخلاقی به‌خصوصی است که بیشتر موجب شهرت و محبوبیتش شده. راشد اولاً مردی متقی و پرهیزکاری است و به آنچه می‌گوید، خود معتقد است و به آن عمل می‌کند. تمام دوستان و آشنایان او که کم و بیش از نزدیک او می‌شناسند، او را به دو خلق بارز شناخته‌اند: یکی اینکه صریح و آزاد است و آنچه را به‌عقد است، اظهارات می‌کند و پرده بر روی عقاید و احساسات خود نمی‌کشد، و دیگری آنکه به آنچه معتقد می‌شود، عمل می‌کند، و همین جهت از حیث لباس و کفش با سایر روحانیون هم‌طبقه خود فرق داشت؛ زیرا لباسهای او بیشتر شبیه کشاورزی می‌کرد و مانند یک نفر رعیت زحمت می‌کشید و به همین جهت با کلاه و عینک و کفش با سایر روحانیون هم‌طبقه خود فرق داشت؛ زیرا لباسهای او بیشتر شبیه کشاورزی می‌کرد. پدر راشد پیری روشندل و روشن ضمیر بود و راشد اخراطات خوشی از روشن‌ضمیری‌های پدر خود دارد و به همین جهت به نصایح و اندرزهای که از پدرش شنیده، بسیار اهمیت می‌دهد و برای آنها ارزش زیادی قائل است.

چون راشد در سالهای آخر عمر پدرش، شهرت و محبوبیت عام پیدا کرد، در بسیاری از شهرستانا مردم روی علاقه خودشان در پیشامدهای انتخابی او را کاندیدا می‌کردند. این رزمه به گوش پدر راشد رسید. روزی به فرزندش گفت: «من زمم‌هایم را راجع به تو در امر انتخابات می‌شوم؛ ولی فرزندم بدان که شرکت تو در این کار برای تو از سِمٔ هالهل کشنده‌تر است و کوشش کن که حتی فکر آن را هم هرگز به خاطر نداشته‌ی». راشد سخن پدر را آن وقت پذیرفت، تا آنکه دوره مقدمه پیش آمد و مردم تهران اجباراً او را وارداد به قبول کردند و شاید راشد که از نزدیک خود شاهد فرجام و اوضاع روز می‌بود، به خودش حق می‌داد که

راشد معتقد است که جامعه امروز ما دچار فقر اخلاقی و مادی است که یک جامعه اخلاق صحیحی ندارد، هیچ سرمایه مادی و معنوی به حالش سودی ندارد. و نیز معتقد است که برای یک راهنما و مصلح اخلاق، تنها مطالعه کتب و به دست آوردن اصول و قواعد اخلاقی و اجتماعی کافی نیست، بلکه به همان اندازه که مطالعه کتب لازم است، مطالعه وضع مبهم و پیچیده اجتماع و بررسی خصوصی از احوال و اوضاع روحی اخلاقی خود مردم لازم است؛ زیرا یک نفر معلم اخلاق عیناً مانند یک نفر طبیب است و برای طبیب در درجه اول مطالعه احوال مریض ضرورت دارد. این است که راشد همیشه و همه وقت در احوال و اخلاق مردم مطالعه می‌کرد و تا آنجا که می‌تواند، دردهای اخلاقی و اجتماعی این مردم را به دست می‌آورد و راه علاج را هم فکر می‌کند و نتیجه مطالعات و افکار خود را در هر شب جمعه در مدت یک ساعت از رادیو تهران به سمع شنوندگان می‌رساند.

وزم موفقیت

راشد خصائص اخلاقی بخصوصی دارد که رمز موفقیت وی در اجتماع نیز در همین خصائص اخلاقی نهفته است. او مردی است که اولاً اعتماد به نفس دارد و در هدفهای خود همواره متکی به نیرو و استعدادی که خداوند در وجودش نهاده است، و چون اعتماد به نفس دارد، مردی منیع‌الطبع است، هرگز از کسی طمع و توقعی ندارد و این اعتماد تلقی نمی‌گردد. در زندگی روش قانعیت را پیش گرفته و زندگی خود را همان قدر توسعه می‌دهد که بدین دردمس می‌تواند اداره کند؛ زیرا آن‌ترس توسعه زیاد، او را مجبور و محتاج کند و شرافت اخلاقی خود را از قف بدهد.

نظم و انضباط جزء اصول زندگی راشد است و ممکن

اختلاف زمانی در پاریس پختی می‌گردید، برای

مهاجران جذاب می‌نمود.

سالهای ۱۹۸۱ تا اواخر ۱۹۸۴، سالهای پرتلاشهای

برای ختم‌اندازی انقلاب فرانسه محسوب می‌شد.

اعتصاب، کارخانه‌های اتومبیل‌سازی پواسی^۱ و

اواس آلوتنی^۲، سازنده اتومبیل‌های سی‌سئون

و تالوت^۳ و کارخانه پلیپیان کورت^۴ (سازنده

رنو) را فراگرفت. کارگران عمدتاً مسلمان این

کارخانه‌ها، مطالبات فرهنگی مذهبی خود از قییل

ایجاد نمازخانه، تعطیلات در اعیاد اسلامی و ایجاد

تسهیلات برای امان مبارک رمضان و… را خواستار

بودند. ژیل کیل^۵ جامعه‌شناس، در کتاب خود به نام

«تولد یک مذهب در فرانسه» (۱۹۸۷) این رویدادهای

را نتیجه مستقیم تأثیر انقلاب اسلامی ایران می‌داند.

در سال ۱۹۸۵ گسئون دوفر^۶—وزیر وقت کشور

فرانسه— در خصوص پرنه‌های ایجاد شده گفت:

«مسببان اصلی… بنیادگرایان شیعه (دانشجویان

مسلمان برخط امام) هستند.» (kepel۱۸۷۲۵۰۰-

۲۵۱) احتمال داده می‌شود که بعد از این اظهارات

بود که به دستور وزیر کشور، نماینده وقت فرانسه

جمهوری اسلامی و تعدادی از دانشجویان فعال در

کانون را تحت‌الحفظ از فرانسه اخراج کردند.

بدین ترتیب فعالیت‌های دانشجویان ایرانی که به

طور محدود ولی مؤثر جهت رساندن پیام انقلاب

♦♦♦♦♦

۵ سال ۱۹۷۹ یا ابتدای «دوران ایرانی»، شور

و حرارت حاصل از پیروزی انقلاب اسلامی،

نوید احیای اسلام را می‌داد که اولین

بازتابش، افزایش اماکن فرهنگ مذهبی در

سراسر فرانسه بود که فرانسویان، با حیرت

نظاره‌گر این تحولات بودند

♦♦♦♦♦

اسلامی، با کمترین پشتیبانی و بدون پشتیبانی‌های

سیاسی، به انجام رسید، پایان باستان و صحنه

اجتماعی سیاسی فرانسه، محلی برای ایفای نقش

فرقه نو ظهور سلفی‌های وهابی گردید. نکته جالب

توجه این نکته است که سلفی‌ها در میان کارگران

مسلمان رواج نداشت. عباراتی از قبیل بنیادگرایی

شیعه و یا انقلاب شیعی، توسط رسانه‌ها و مقامات

فرانسوی ادا می‌گردید. از سال ۱۹۸۵ به بعد بود

که فرانسه شاهد آغاز تفسیر جدیدی از اسلام

گردید که حتی در میان مذاهب پنجگانه

اسلامی مقیم فرانسه نیز پیرون می‌نمود. خاطره

خوش دوران ایرانی در افغان‌هاشناسان و فرانسویان

علاقه‌مند به انقلاب اسلامی تحت‌الشعاع گروه

جدید به‌نام سلفی گرایان قرار گرفت که موضوع

اصلی این مقاله می‌باشد.

آغاز کرتهای سلفی سلفی گرایانه تکفیری

طی نوشتار زیر در کتاب تولد یک مذهب

«انجمن اسلامی عربی مسلمانان» (انجمن اسلامی

فرانسه (G.I.F.) از طریق پیوستن جریان‌های مختلف

اسلامی شروع به شکل‌گیری کرد. انجمن مذکور

خواهان گسترش فرهنگ دینی در میان کارگران

مهاجر بود. شخصی به نام شیخ فیصل^۷ که به او

«لقب «مرد دینی» داده بودند، از تشکیل دهندگان

اصلی انجمن به‌شمار می‌رفت. وی قیلاً در مسجد

دانشجویان تونس در دهه ۱۹۵۰ به‌نام «انجمن راه

۱۹۸۱» به پاریس نقل مکان کرد و در مسجد معروف

مسجدبزرگ استائیلگر (دیه‌موظ و طوبایه) برخاست.

انجمن اسلامی فرانسه به کار پرورشوری اقدام

نمود که در آن برنامه‌های سیاسی انجمن به تفصیل

شرح داده شده بود.

چاپ تقویم، دیدار از زندانیان مسلمان، ایجاد

مؤسسه برای انجام حج و ساخت مسجد بزرگی

مختص امور و رواج شیعه‌گرایی در جمله برنامه‌ها

بود. از مشخصات مهم شیخ فیصل، دعوت مسلمانان

به گذاردن نقاب (برای زنان) و گذاردن محاسن آنیوه

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

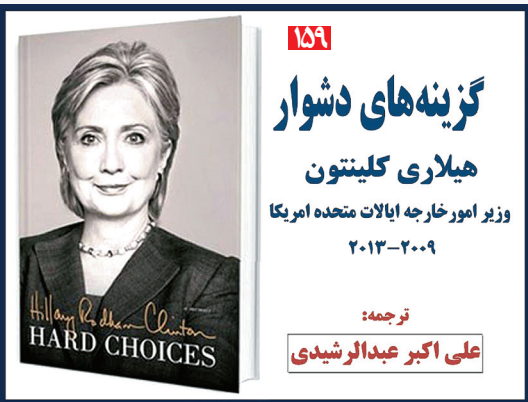
♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦



سفید پرسیدند: «آیا کاخ سفید فکر می‌کند این درست است که وزیر امورخارجه امریکا در قبال پاکستان چنین سرحات لجهجای به خرج بدهد و در مورد بی‌علاقگی مقامات پاکستان در پیدا کردن تروریست‌ها در داخل مرزهای خود اظهار نظر کند؟»

گیبس هم به پاسخ گفته بود: «کلاما درست است.»

روز بعد در دور دیگری از گفتگو با رسانه‌های پاکستان یکبار دیگر این نکته را مورد تاکید قرار دادم و گفتم:

– «کسی در جایی از پاکستان باید بلدان این آدم‌ها کجا هستند.» چند ماه بعد از آنکه از پاکستان بازگشتم لئون پانتا مرا برای بازدید از مقر سازمان سیا در لانگلیور جنینا“ دعوت کرد. من ده‌ها سال بود که لئون پانتا و همسرش سلویا“ را می‌شناختم.

لئون در دوره ریاست جمهوری بیل کلinton مدیر دفتر مدیریت و بودجه بود. نقش مهمی در تصویب طرح اقتصادی بیل داشت. بعد ریاست کارکنان کاخ سفید را در دست گرفت. در این دوره هم نقش بسزایی در کمک به سبیل برای گذار از دوران دشوار ریاست جمهور یخواهان بر نگهرد در سال ۱۹۹۶ و انتخاب مجدد بیل در سال۱۹۹۶ ایفا کرد. او یک ایتالیایی‌آمریکایی،زیرک و باهوش‌ا‌ست و ایفاگر نقش‌های متعدّد با انگیزه‌ها و فضائل‌های بسیار عالی در وا‌شینگتن بوده است. وقتی رئیس جمهور اوباما او را برای بازگشت به کار دولتی و قبول ریاست سازمان سیا و سپس وزارت دفاع انتخاب کرد بسیار خوشحال شدم. حالانئون در حال طراحی استراتژی ما در مبارزه با القاعده بود. عملیات نظامی، دیپلماتیک و اطلاعاتی علیه شبکه‌تروریست‌ها در حال‌نشان دادن تاییح خود بود. هم من و هم او معتقد بودیم که باید با کار بهتر در تبلیغات برای مبارزه با افراطیون فعالیت می‌کردیم و دست القاعده را از پول، نیروی جدید و پناهگاه امن کوتاه می‌کردیم.

در اوایل فوریه ۲۰۱۰،اوتومیل راهی لانگلی شدم. سرسرای ورودی ساختمان سیا یک بنای یادبود مهم است که داستانهای جاسوسی بیشمارى را با گو می‌کند. حدود یکصد ستاره روی سنگهای مرمر اطراف سرسرا حجاری شده که هر ستاره خاطره یکی از افسران سازمان سیا را که در حین انجام وظیفه جان خود را از دست داده است با گو می‌کند. البته بسیاری دیگر از این جاسوسان هستند که هویشان طبقه بندی شده و سری است. به یاد اولین بازدیدم از لانگلی افتادم.

در سال ۱۹۹۳ به نمایندگی از سوی همسرم در مراسم یادبودی برای دو افسر سازمان سیا که پشت یک چراغ قرمز و تنها چند خیابان آنطرف تر کشته شده بودند شرکت کرده بودم. قاتل یک مهاجر پاکستانی به نام «امیر امیل کانسی» بود. او پس از این قتل از امریکا گریخت اما روزانجام در پاکستان دستگیر و به امریکا مسترد، محکوم و اعدام شد. آن روز فقط چند هفته از بانی اول کشندم گذشته بود. مراسمی که در لانگلی بر گزار شد نسبت به نه‌هشت ساکت و آرام کسانی که در سیا کار می‌کنند تاثیر ماندگاری بر من گذاشت.

حالا ۱۷ سال از آن روز گذشته بود. سیا یکبار دیگر در حال اندوه بود. روز ۳ دسامبر ۲۰۰۹ هفت افسر سیا در یک چارچ فرم و تنها چند خیابان آنطرف را پاکستان و افغانستان جان خود را از دست داده بودند. افسران امنیتی و اطلاعاتی سیا در حال آماده‌کدن برای ملاقات با یکی از خبرگیرهای بالقوه و با ارزش القاعده بودند.

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

چالش‌های فلسطین از زبان مسئول جبهه خلق

زمینه بازسازی خویش و امکانات روشنی‌اش بودند چرا که این توانایی قدرت استراتژیک مقاومت تا نوار غزه به ششمار می‌رود؛ قدرتی که باعث شد تا قدرت ارتش صهیونیستی متزلزل‌شود و به نوعی در بحران سیاسی فرو روند.وی در بیان موضوعات مهم دیگر در باره فلسطین افزود: از جمله مسائل مهمی که در سطح مسئله فلسطین شاهدهش بودیم موضوع طرح فلسطینی عربی برای ارائه به سازمان ملل متحد بود که به دلیل فشارهای وارده از سوی آمریکا و اتحادیه اروپا با جرح و تعدیل‌های زیادی همراه بوده است به گونه‌ای که مشروعیت و ماهیت اصلی‌اش را از دست داده است.

از جمله این موارد موضوع حق بازگشت به سرزمین‌های اشغالی است که در کنار موضوع خسارت قرار داده شده است به گونه‌ای که اگر بازگشت نباشد آنگاه موضوع به پرداخت خسارت پایان می‌یابد، در حالی که حتی در کنفرانس سران عرب در ۲۰۰۲ در بیروت بر اصل بازگشت همه فلسطینی‌ها تأکید شده است.

وی افزود: این امر باعث شد تا مذاکرات بین حکومت خودگردان و رژیم اسرائیل متوقف شود و رئیس دولت فلسطین به دو جهت دیگر حرکت کند. عباس ابتدا از تعهدی که به جان کړی، وزیر امور خارجه امریکا مبنی بر عدم رجوع به موسسات و سازمان‌های بین‌المللی برای به رسمیت شناختن فلسطین به عنوان عضوی رسمی از سازمان ملل داده بود سرباز زد، با این حال از شکایت از اسرائیل در دادگاه جنایات جنگی خودداری کرد، اما جهت دیگر حرکت رئیس خودگردان فلسطین به سوی حماس به منظور پایان دادن به وجود دو دولت در کرانه غربی و نوار غزه بود که خروجی آن تشکیل دولت وحدت با همان وفاق ملی به ریاست رامی حمدلله بود، اما متأسفانه این روند به دلیل اختلافات بین حماس و فتح بر سر ششمار کارمندانی که حماس از سال ۲۰۰۷ به بعد به استخدام در آورده بود کامل نشد، تبادل اتهامات بین حماس و فتح بر سر دلایل یک تشکیل دولت وفاق ملی ادامه داشت تا آن که تجاوز و حوشیانۀ ارتش اسرائیل به نوار غزه آغاز شد که طی آن حدود ۳۲۰۰ تن به شهادت رسیدند که بیشتر آنها را زنان و کودکان تشکیل می‌دادند و طی آن تقریباً تمامی زیرساخت‌های شهری در نوار غزه نابود شد و این نبرد از طولانی‌ترین جنگ‌های رژیم صهیونیستی علیه نواز غزه بود که ۵۱ روز طول کشید، در این جنگ برخی محله‌ها مثل حی الشجاعیه و حی الفتاح به کلی نابود شدند، به رغم این تلفات سنگین اما ارتش اسرائیل نتوانست مقاومت فلسطینی‌ها را در هم بشکند و تل‌آویو به اهداف سیاسی خود دست نیافت.

رامز مصطفی ادامه داد: در غم این‌ها ما به مقاومت و دستاورد سیاسی اما به دلیل شرایط سیاسی در مصر و اقدامات دولت مصر علیه حماس و اتهام این جنبش به دست داشتن در تحولات نظامی حماس علیه ارتش مصر، مذاکرات غیر مستقیم در قاهره بین رژیم صهیونیستی و طرف‌های فلسطینی متوقف شده و همین امر باعث شد تا بر شدت محاصره غزه افزوده شود، این روند باعث شد تا بسیاری از خانواده‌های فلسطینی ساکن غزه به دلیل شرایط بسیار سخت اقتصادی و معیشتی به فکر مهاجرت بيفتنند، از سویی دیگر مواد اولیه را ساخت مجدد غزه نیز با تأخیر وارد نوار غزه می‌شود و اسرائیلی‌ها در سایه ارسال این مواد درصدد جاسوسی از قدرت مقاومت در

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

<div><div>38-Robert Gibbs</div><div>39-Longley, Virginia</div><div>40-Sylvia</div></div>
هیئت مدیره

پنجمین شکست جهانی هندبال ایران مقابل تونس

تیم ملی هندبال ایران، دیروز با شکست مقابل تونس و قبول پنجمین باخت در مرحله گروهی مسابقات قهرمانی جهان – ۲۰۱۵ قطر به کار پایان داد.

تیم ملی هندبال ایران، دیروز در آخرین دیدار خود در مرحله گروهی مسابقات هندبال قهرمانی جهان به مصاف تونس رفت و با ارائه نمایشی نه چندان مطلوب با نتیجه ۳۰–۲۳ شکست خورد. «ماچک» سرمربی تیم ملی هندبال ایران در این دیدار، کمتر به بازیکنان بازی داد. تیم هندبال ایران که ششانی برای صعود به جمع ۱۶ تیم برتر جهان نداشت، فقط برای آبروداری وارد میدان شده‌بود. اما از همان آغاز بازی، مشخص بود که کار سختی را در این دیدار دارند.

ملی پوشان هندبال ایران در این دیدار با پیراهن های قرمز و شورت سورمه‌ای و دروازه بانان با پیراهن زرد و شلوار مشکی مقابل سفیدپوشان تونس قرار گرفتند. ایران در این دیدار، مانند بازی های قبلی خود، بازی ثابتی نداشت و عملکرد پرنوسانی را به نمایش گذاشت. برتری دو گلۀ تیم ایران با گل های زیاد نمایانده آفرقا، پاسخ داده شد. ملی پوشان هندبال ایران در قایقی پایانی به بازی باز گشتند و نتوانستند کار را به تساوی بکشانند.

در این دیدار، پویانوروزی جایگزین الله کرم اسنگی شده‌بود و محسن بابا صفری، گلر اصلی تیم ایران‌بود.ملی پوشان هندبال ایران، باز هم در زدن ضربات آخربیی دقت بودند. نوروزی نژاد با بازیکنی از تونس درگیری کوچکی پیدا کرد و وقتی تعویض شد، بروت ماچک بر سر او فریاد زد و با عصیانیت، کارت مخصوص وقت استراحت فنی را بلند کرد. در دقیقه ۲۴ ایران بازی را به تساوی ۱۰–۱۰ رساند. نیمه نخست با تساوی ۱۲–۱۲ به پایان رسید.

در نیمه دوم، اتفاق بازی با بوسنی، دوره‌یار رخ داد. شوت‌های احساسی و دفاع ضعیف ملی ایران، باعث دریافت ۷ گل شد. عملکرد ملی پوشان در نیمه دوم، بطور عجیبی ضعیف بود و در حالیکه ۷دقیقه از نیمه دوم سپری شده‌بود، تیم ایران حتی یک گل هم به ثمر نرسانده بود. آمار توپ های از دست رفته ۱۳–۱۲ بود تا مشخص شود که تا چه اندازه بی دقتی در حملات تیم ایران وجود دارد.برتری ۲۱–۱۸ تونس‌ی ها، ماچک را به این نتیجه رساند که این دیدار نیز از دست رفت.است، تابلوی نتایج پایانی برتری ۳۰–۲۳ به سود تونس را به تصویر کشید.بازیکن شماره ۷ به نام جلال الدین توتانی به عنوان بهترین بازیکن میدان انتخاب شد.

پیگیری تمرینات ملی پوشان فوتبال امید ایران در اردوی آنتالیا

تیم ملی فوتبال امید ایران، دیروز تمرینات تدارکاتی خود را در اردوی بیرون مرزی آنتالیا در کشور ترکیه، پیگیری کرد.
تیم ملی پوشان فوتبال امید ایران، دیروز در حالی تمرینات پر فشار خود را زیر نظر کادر فنی دنبال کردند که باخت تیم ملی فوتبال برزگسلان ایران مقابل عراق در جام ملت های آسیا اردو، وارد ویشیان را تحت تاثیر قرار داده بود.

تمرین بازیکنان تیم ملی فوتبال امید (المپیک) ایران، از ساعت ۱۰ صبح به وقت محلی آغاز شد.محمد خاکپور، سرمربی تیم ملی فوتبال امید قبل از آغاز تمرین، نکات فنی لازم را به بازیکنان گوشه زد. پس از صحبت های خاکپور، بازیکنان بدن‌های خود را زیر نظر حاکم قاسم (مربی بدنساز) گرم کردند. بازیکنان در بخش نخست تمرین دیروز با مصالح دید کادر فنی به دو گروه تقسیم شدند و تمرینات تاکتیکی را زیر نظر محمد خاکپور و مجید صالح، برگزار کردند.حفظ توپ، پرسینگ،انجام کارهای ترکیبی و حمله به سمت دروازه برنامه اصلی تمرین نوبت صبح ملی پوشان امید بود.

تیم ملی پوشان فوتبال امید ایران، دیروز در تمرینات اختصاصی را زیر نظر سعید عزیزیان بر گزار کردند. عسکری، آنالیزور تیم امید مانند روزهای قبل، از تمرین ملی پوشان فوتبال امید، فیلم‌برداری کرد.

نگه کردن توجه تمرین صبح دیروز، پیگیری نتیجه بازی تیم های ایران و امارات از سوی بازیکنان و کادرفنی تیم ملی فوتبال امید بود.کادرفنی و بازیکنان تیم امید با فوتبال زیاد، دیدار مردمی که چهار تیم نهایی جام ملت های آسیا بین تیم های ملی فوتبال ایران و عراق را دنبال می کردند.

بالا‌فاصله‌های از پایان تمرین دیروز – که یک ساعت طول کشید – بازیکنان را هیل شدند تا ضربات پنتالتی بازی ایران را عراق را تماشا کنند.

تیم ملی فوتبال امید ایران، برای برپایی اردوی تدارکاتی در آنتالیای ترکیه سپر می برند و تاکنون چند دیدار دوستانه را برگزار کرده اند.ملی پوشان امید، سه‌شنبه هفته گذشته‌به مصاف آلبانی رفتند و با نتیجه ۲–۰ یک‌به پیروزی رسیدند.

آغاز نام نویسی در کاروان های حج تمتع ۹۴

سرویس سیاسی – اجتماعی: سازمان حج و زیارت از آغاز نام نویسی در

کاروان های حج تمتع سال ۹۴ خبر داد.
به گزارش پایگاه اطلاع رسانی حج، نام نویسی از متقاضیان دارای اسند اولویت دار حج در کاروان های حج تمتع ۹۴ بر اساس اسناد محل سکونت زائران از دیروز سوم بهمن آغاز شده است و تا فردا ادامه دارد. بر اساس برنامه ریزی انجام گرفته، ثبت نام در کاروان های حج استان های تهران، قم، البرز، قزوین از ساعت ۹ صبح دیروز آغاز شد.

همچنین نام نویسی در کاروان های حج استان های اردبیل، آذربایجان غربی، ایلام، کرمانشاه، بوشر، خوزستان، سیستان و بلوچستان، فارس، کردستان، کرمان، گیلوگیلو و بویراحمد، لرستان، گیلان، مازندران، هرمزگان، همدان و گلستان از ساعت ۹ صبح امروز آغاز شد.

آغاز ثبت نام کاروان های حج در استان های آذربایجان شرقی، اصفهان،

چهارمحال و بختیاری، خراسان رضی، خراسان شمالی، خراسان جنوبی، زنجان،

مرکزی، یزد و حج و زیارت کاشان هم از فردا آغاز می شود. دارندگان اسناد ودیعه

گذاری حج تا ۱۵ اسفند ۸۴ برای اعزام به حج ۹۴ فراخوان شده اند.

مهر نو

به اطلاع می‌رساند به استناد مصوبهٔ مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت فولاد مبارک که اصفهان (سهامی عام)، مورخ ۱۳۹۳/۰۵/۱۲ و مجوز شمارهٔ ۱۲۷۵۷۹۴/۲۱۲/۱۳۹۳ سازمان بورس و اوراق بهادار مقرر گردید سرمایهٔ شرکت از مبلغ ۳۶۰۰۰ میلیارد ریال به مبلغ ۵۰۰۰۰ میلیارد ریال، افزایش یابد. در مهلت تعیین شده جهت استفاده از حق تقدم خرید سهام، تعداد ۱۲,۴۲۵,۳۱۶,۵۸۷ سهم از سهام جدید توسط سهامداران شرکت پذیرهنویسی گردیده است. با عنایت به انقضای مهلت استفاده از حق تقدم مذکور و به منظور تحقق افزایش سرمایه، تعداد ۷۴,۶۸۳,۴۱۳ سهم ۱۰۰۰ رألی استفاده نشدهٔ سهامداران شرک پذیرهنویسی عمومی با عنایت به مجوز شمارهٔ ۱۳۴۰۷۰۱۳۴۰۴۰۲۰۱۳۹۳ ادارهٔ ثبت شرکتها به شرح زیر عرضه می‌گردد:

۱) موضوع فعالیت شرکت:
موضوعات اصلی:

◆ بهره برداری از کارخانه فولاد سازی مجتمع فولاد مبارک واقع در ۷۴ کیلومتری شهر اصفهان.

◆ انجام هر گونه فعالیت تولیدی، معاملاتی و بازرگانی اعم از داخلی و خارجی که بطور مستقیم یا غیر مستقیم با موضوع شرکت مرتبط باشد.

◆ اکتشاف، استخراج و بهره برداری از معادن فلزی و غیر فلزی مورد نیاز صنعت فولاد از جمله استخراج و فراوری سنگ آهن، دولومیت و تولید سنگ آهن دانه بندی، کنسentrه و گندله از آن.

موضوعات فرعی:

◆ مشارکت و سرمایه گذاری در سایر شرکتها از طریق تأسیس یا تعهد سهام شرکتهای جدید یا تعهد سهام شرکتهای موجود.

◆ تهیه و تدوین و انتشار نشریات علمی و فنی و تحقیقاتی و انجام کارهای تحقیقاتی و تبلیغاتی در رابطه با موضوع شرکت.

◆ کمک و مساعدت به مؤسسات فرهنگی، آموزشی و ورزشی.

◆ انجام سامپویری که به نحوی از انحاء به پیشبرد اهداف شرکت کمک کند

۲) مرکز اصلی و نشانی شعب شرکت و کد پستی: اصفهان ، میدان آزادی ، خیابان سعادت آباد ، شرکت فولاد مبارک

اصفهان، کد پستی: ۴۴۹۷۰۸۱۶۴۶۴۵۸۱ و محل کارخانه: اصفهان کیلومتر ۷ جنوب غربی کد پستی ۸۴۸۸۱۱۱۳۱ است و شرکت فاقد شعبه می‌باشد.

۳) سرمایه فعلی شرکت: ۳۶۰۰۰۰ میلیارد ریال

۴) موضوع افزایش سرمایه: اجرای طرح توسعهٔ فولاد سبا

◆ جبران مخارج انجام شده بابت مشارکت صورت گرفته در افزایش سرمایه شرکت‌های سرمایه‌پذیر

◆ اصلاح ساختار مالی

۵) محل افزایش سرمایه: افزایش سرمایه‌ی شرکت از محل مطالبات حال شده سهامداران و آورده نقدی به مبلغ ۱۲,۵۰۰ میلیارد ریال و از محل سود انباشته به مبلغ ۱,۵۰۰ میلیارد ریال انجام خواهد شد.

۶) مبلغ افزایش سرمایه: ۱۴۰,۰۰۰ میلیارد ریال

۷) مبلغ سرمایه بین از افزایش: ۵۰,۰۰۰ میلیارد ریال

۸) مدت شرکت: نامحدود

نوع سهام: عادی با نام بوده و شرکت فاقد سهام ممتاز می‌باشد.

۱۰) ارزش اسمی هر سهم: ۱۰۰۰ ریال

۱۱) محل مشارکت شده توسط سهامداران شرکت: ۱۲,۴۲۵,۳۱۶,۵۸۷,۰۰۰ ریال

۱۲) تعداد سهام قابل عرضه به عموم: ۷۴,۶۸۳,۴۱۳ سهم

۱۳) مشخصات اعضای هیئت مدیره و مدیر عامل شرکت^{۱۰}:

ورزشی

حذف تیم ایران از جام شانزدهم با ناکامی در ضربات پنالتی



پورعلی گنجی روی بازیکن عراقی در دقیقه ۱۱۳ منجر به اعلام یک ضربه پنالتی به سود تیم ملی فوتبال عراق شد. ضربه پنالتی را «ضرغام اسماعیل» تبدیل به گل سوم تیم عراق کرد. البته این پایان کار نبود؛ تیموریان در دقیقه ۱۱۹ توپ را از روی نقطه کرنر به درون محوطه جریمه حریف ارسال کرد؛ تلاش بازگردانده شد و حسینی، توپ را در دفاع عراقی گرفت؛ نتیجه ماند؛ توپ از روی خط دروازه عراق بازگردانده شد و حسینی، توپ را از زیر طاق دروازه حریف گویند؛

شاهزدهم باز ماند. تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از شانزدهمین دوره جام ملت‌های آسیا – ۲۰۱۵ استرالیا، امروز به کشور باز می‌گردد. بازیکنان و کادرفنی تیم ملی فوتبال ایران، پس از شکست دیروز مقابل تیم ملی فوتبال عراق و حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از بازی‌تی تیم عراق در حالی به هتل محل اقامت خود در اصفهان که فضای امنیتی در اطراف هتل تیم کشورمان، ایجاد شده است. پلیس، سرای جلویی از دیگری هسواداران دو تیم، آنان را از اطراف هتل متفرق کرده است و اجازه ورود به هتل را به هیچکس نمی‌دهد.هواداران ایرانی،بازیکنان راه‌نگام ورود به هتل، تشویق کردند و اشکان دژداه، به همراه رضا قوچان نژاد با هسواداران تیم ملی فوتبال ایران، عکس یادگاری گرفتند.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

تیم ملی فوتبال ایران، پس از حذف از مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا، امروز به کشور باز خواهند گشت.

ورزشی

شنبه ۴ بهمن ۱۳۹۳ – ۳ ربیع الثانی ۱۴۳۶ – ۲۴ آذرماه ۱۳۹۵ – سال هشتاد و نهم – شماره ۲۶۰۷۵



امارات، چهارمین تیم مرحله نیمه نهایی ۴اين، دومين حذف شده بزرگ

تیم ملی فوتبال امارات، پس از ۱۲۰ دقیقه دیدار تنگ‌گیر و حساس مقابل تیم ژاپن و برتری در ضربات پنتالتی به مرحله نیمه نهایی جام ملت‌های آسیا راه یافت.

دیدار تیم‌های ملی فوتبال ژاپن و امارات در مرحله یک چهارم نهایی شانزدهمین دوره جام ملت های آسیا – ۲۰۱۵ استرالیا، دیروز پس از تساوی یک – یک در وقت های قانونی و اضافه به ضربات پنتالتی کشیده شد؛ این اماراتی ها بودند که نتوانستند در ضربات پنتالتی با نتیجه ۶ – ۵ به برتری دست یابند و به عنوان چهارمین تیم صعود کنند به مرحله نیمه نهایی. چشم انتظار دیدار با استرالیا باشند.

«اکسپو که هوندا» نخستین ضربه پنتالتی را برای این از دست داد. او ضربه خود را با اختلاف زیادی از بالای دروازه به بیرون فرستاد. «عمر عبدالرحمن»، نخستین ضربه پنتالتی تیم امارات را فسی و آرام، تبدیل به گل کرد تا این تیم عربی در ضربات پنتالتی، از زاین پیش بیفتد.

«شیپاسکی» سومین ضربه ژاپنی ها را گل کرد؛ اماراتی ها، سومین ضربه خود را از دست دادند تا دوباره همه چیز مساوی شود.

«تویودا»، ضربه چهارم تیم ژاپن را در زیبایی، تبدیل به گل کرد. «حسن» نیز ضربه چهارم امارات را زیر سقف دروازه ژاپن چسباند.

«موریشیگی» هم ضربه خود را تبدیل به گل کرد تا همه چیز به پنجمین ضربه امارات، واگذار شود. «حسن فرستاد». ضربه خود را در خلاف جهت

پرش دروازه بان ژاپن، تبدیل به گل کرد.

«کاگاکا»، ششمین پنتالتی ژاپن بود که توپ را به تیرک عمودی دروازه کوئید و امارات را به صعود به مرحله نیمه نهایی جام شانزدهم، امیدوار کرد. اما

این «احمد اسماعیل» بود که البته این پایان کار نبود؛ ششمین ضربه پنتالتی این تیم به اثر تور دروازه ژاپن چسبید تا چشم‌بادهای ملی مرزین آفتاب تانان،

پس از تیم ایران، دومین تیم بزرگ حذف شده از جام شانزدهم باشد.

حسرت ملی پوشان فوتبال ایران برای باخت به عراق

بازیکنان تیم ملی فوتبال ایران، از باخت مقابل تیم ملی فوتبال عراق به شدت ناراحت بودند و برخی از آنان با چشمانی گریان، حاضر به ترک ورزشگاه کانبرا نبودند.

تیم ملی فوتبال ایران درحالی نتیجه بازی با تیم عراق را در ضربات پنتالتی واگذار کرد که برخی از بازیکنان تیم ملی فوتبال ایران، از این موضوع

به شدت ناراحت بودند و در حالی که از چشمان آنان، اشک جاری شده بود

باشانزدهمین دوره جام ملت‌های آسیا، وداع کرد.

بازیکنانی چون مرتضی پورعلی گنجی و وحید امیری، از باخت تیم ملی فوتبال ایران مقابل ملی فوتبال عراق به شدت ناراحت بودند. پورعلی گنجی که در این جام، نمایش خوبی از خود نشان داده بود، چشم به زمین چمن ورزشگاه کانبرا دوخته بود و بازیکنان تیم ملی فوتبال، او را به زحمت از زمین بلند کردند.

افشاری فرد، امید ابراهیمی و اشکان دژاگه به سایر بازیکنان تیم ملی فوتبال کشورمان، ملذاری می‌دادند. قوچان نژاد، تنها بازیکنی بود که به سمت تماشاگران ایرانی حاضر در ورزشگاه کانبرا رفت و از آنان، تشکر کرد.

عراقی‌ها، اقتدر از نتیجه بدست آمده خوشحال بودند که گویی قهرمان جام ملت‌های آسیا شده‌اند. آنان، لباس‌های خود را از تن در آورده و دور افشان‌زدند.

برخی از تماشاگران ایرانی که از نتیجه شوکه شده بودند، توان ترک ورزشگاه را نداشتند. این در حالی بود که کی‌روش با وجود اعتراض شدید

تقاضیان واجد شرایط که به تشخیص کارفرما انتخاب خواهند شد توزیع می‌گردد. بدیهی است ارائه مدارک و قهرمانی ارزیابی تکمیل شده هیچگونه

حقی را برای متقاضیان جهت شرکت در فراخوان ایجاد نخواهد کرد و کارفرما

در رد یا قبول پیشنهادهای مختار می‌باشد. در صورت عدم ارائه مدارک درخواستی

طی مهلت مقرر به تقاضای شرکت در مناقصه ترتیب‌اتر داده نخواهد شد.

ورزشی، بهداشتی و درمانی اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی رئیس جمهور به درج پایه (پایه ۱ و ۲) و اعتبار زمانی حداقل ۴ ماه

ارائه صورت‌های مالی حسابرسی سال ۹۳

توضیح این که: اسناد RFP پس از بررسی‌های مدارک و اطلاعات دریافتی بین متقاضیان واجد شرایط که به تشخیص کارفرما انتخاب خواهند شد توزیع

می‌گردد. بدیهی است ارائه مدارک و قهرمانی ارزیابی تکمیل شده هیچگونه

حقی را برای متقاضیان جهت شرکت در فراخوان ایجاد نخواهد کرد و کارفرما

در رد یا قبول پیشنهادهای مختار می‌باشد. در صورت عدم ارائه مدارک درخواستی

طی مهلت مقرر به تقاضای شرکت در مناقصه ترتیب‌اتر داده نخواهد شد.

ورزشی، بهداشتی و درمانی اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی رئیس جمهور به درج پایه (پایه ۱ و ۲) و اعتبار زمانی حداقل ۴ ماه

ارائه صورت‌های مالی حسابرسی سال ۹۳

توضیح این که: اسناد RFP پس از بررسی‌های مدارک و اطلاعات دریافتی بین متقاضیان واجد شرایط که به تشخیص کارفرما انتخاب خواهند شد توزیع

می‌گردد. بدیهی است ارائه مدارک و قهرمانی ارزیابی تکمیل شده هیچگونه

حقی را برای متقاضیان جهت شرکت در فراخوان ایجاد نخواهد کرد و کارفرما

در رد یا قبول پیشنهادهای مختار می‌باشد. در صورت عدم ارائه مدارک درخواستی

طی مهلت مقرر به تقاضای شرکت در مناقصه ترتیب‌اتر داده نخواهد شد.

ورزشی، بهداشتی و درمانی اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی رئیس جمهور به درج پایه (پایه ۱ و ۲) و اعتبار زمانی حداقل ۴ ماه

ارائه صورت‌های مالی حسابرسی سال ۹۳

توضیح این که: اسناد RFP پس از بررسی‌های مدارک و اطلاعات دریافتی بین متقاضیان واجد شرایط که به تشخیص کارفرما انتخاب خواهند شد توزیع

می‌گردد. بدیهی است ارائه مدارک و قهرمانی ارزیابی تکمیل شده هیچگونه

حقی را برای متقاضیان جهت شرکت در فراخوان ایجاد نخواهد کرد و کارفرما

در رد یا قبول پیشنهادهای مختار می‌باشد. در صورت عدم ارائه مدارک درخواستی

طی مهلت مقرر به تقاضای شرکت در مناقصه ترتیب‌اتر داده نخواهد شد.

ورزشی، بهداشتی و درمانی اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی رئیس جمهور به درج پایه (پایه ۱ و ۲) و اعتبار زمانی حداقل ۴ ماه

ارائه صورت‌های مالی حسابرسی سال ۹۳

توضیح این که: اسناد RFP پس از بررسی‌های مدارک و اطلاعات دریافتی بین متقاضیان واجد شرایط که به تشخیص کارفرما انتخاب خواهند شد توزیع

می‌گردد. بدیهی است ارائه مدارک و قهرمانی ارزیابی تکمیل شده هیچگونه

حقی را برای متقاضیان جهت شرکت در فراخوان ایجاد نخواهد کرد و کارفرما

در رد یا قبول پیشنهادهای مختار می‌باشد. در صورت عدم ارائه مدارک درخواستی

طی مهلت مقرر به تقاضای شرکت در مناقصه ترتیب‌اتر داده نخواهد شد.

ورزشی، بهداشتی و درمانی اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی رئیس جمهور به درج پایه (پایه ۱

امام علی (ع):

همنشین و دوست
همانند وصله در لباس است
پس آن را همشکل برگزین

غررالحکم

خانواده

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

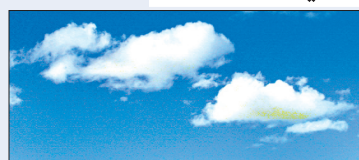
شنبه ۴ بهمن ۱۳۹۳
سال هشتاد و نهم - شماره ۲۶۰۷۵

وایطای دو هجوم پر خاشاکی ها



آیا شما با یک فرد پر خاشاگر زندگی می کنید؟ زندگی زیر یک سقف با کسی که اکنون فهمیده اید دچار اختلال پر خاشاگری منعلا نه است تجربه دشواری است. لحظات زیادی از زندگی و رابطه شما با خشم، نارضایتی و نوبیدی سپری شده است. چطور می توانید این رابطه را با وجود چنین اختلالی پیش ببرید در حالی که همیشه در یک نگرانی دائم از واکنش های ناشناخته همسران به سر می برید؟ آیا اصلا امکان دارد چنین ارتباطی را ادامه داد؟
در صفحه ۶ بخوانید

... یکی تکه آسمان



ای خداوند، بر من احسان کن و فرزندانم را بر ایم باقی گذار و شایستگی شان بخش و مرا از ایشان بهره مند گردان.
ای خداوند، برای من، عمر شان دراز نمای و بر زندگانی شان بیفزای. خرد سال شان را پرورش ده. ناتوان شان توانا گردان. تشنه و دینشان و اخلاقشان به سلامت دار. در جانشان و جسمشان و در هر کار از کارهایشان که روی در من دارد، عافیت بخش و وظیفه روزی ایشان، برای من و بر دست من پیوسته گردان.

ای خداوند، فرزندان مرا همه نیکان و پرهیز گاران و بینایان قرار ده.
و چنان کن که فرمان های تو را بنبوشند و اطاعت کنند، یاران تو را محبان و نیکخواهان و با دشمنان تو دشمنان و کینه توزان باشند.
بار خدایا، بازوی من به نیروی فرزندانم توانا گردان و به آنان، نابسامانی های من به سامان آور و به ایشان، شمار یاران من فزونی ده و مجلس من به وجود ایشان بیاری و نام من به ایشان زنده دار و در غیاب من ایشان را کارساز من گردان و به ایشان یاریم ده که بر حاجت خود دست یابم.
ای خداوند، چنان کن که فرزندان من دوستدار من باشند و بر من مهر ورزند. روی دلشان با من باشد و در یاری من پایدار باشند.

دعای بیست و پنجم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh @ ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

... قالی ها



نوجوانی دوران سخت آموزشی و تربیتی

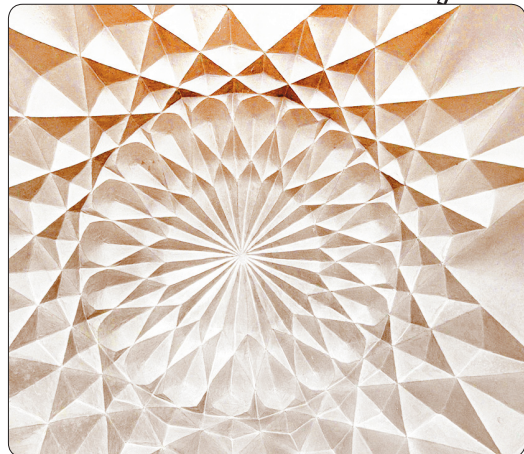
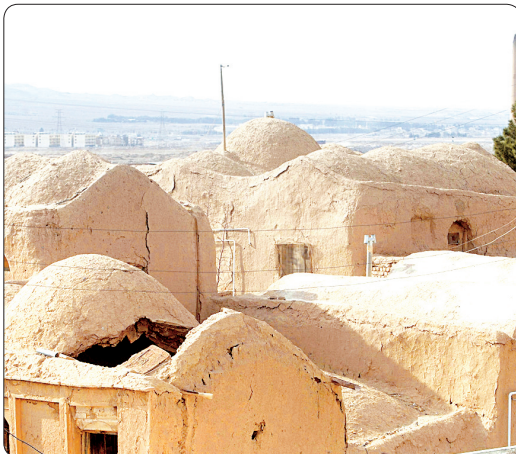
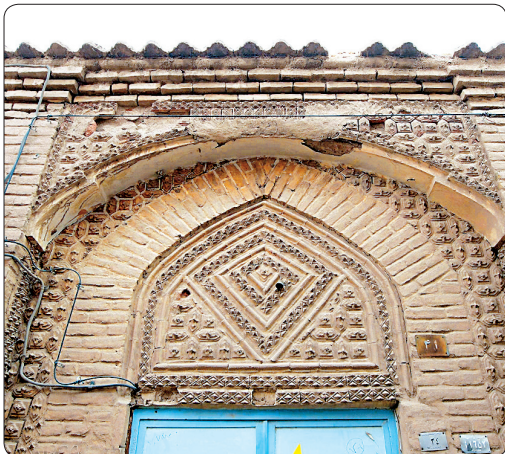
صفحه ۷

مرد: پس مطمئنا روحم است؟
فرشته: اشتباه می کنی روح تو متعلق به جهان دیگر است
مرد بالاشک در چشمهایش و باترس زیاد جعبه در دست فرشته را گرفت و باز کرد؛ دید خالی است!
مرد دل شکسته گفت: من هرگز چیزی نداشتم؟
فرشته: درسته، تو مالک هیچ چیز نبود!
مرد: پس من چی داشتم؟
فرشته: لحظات زندگی مال تو بود؛ هر لحظه که زندگی کردی مال تو بود.
زندگی فقط لحظه ها هستند اما تو از آنها درست استفاده نکردی و همه را از دست دادی.

عاشق خدا

روزی مجنون از روی سجاده شخصی که در حال نماز بود عبور کرد.
مرد نمازش را شکست و گفت: مردک من در حال راز و نیاز با خدای خویش بودم مجنون بالبخند گفت: من عاشق دختری هستم و تو را ندیدم!! تو عاشق خدایی و مرا دیدی!!

لحظه های زندگی
مردی در حال مرگ بود و قتیکه متوجه مرگش شد فرشته ای را با جعبه ای در دست دید.
فرشته: وقت رفتن است. مرد: به این زودی؟ من نقشه های زیادی داشتم
فرشته: متأسفم ولی وقت رفته
مرد: در جعبه ات چی دارید؟
فرشته: متعلقات تو را
مرد: متعلقات من؟ یعنی همه چیزهای من؛ لباسهام پولهایم و...
فرشته: آنها دیگر مال تو نیستند آنها متعلق به زمین هستند
مرد: خاخراتم چی؟
فرشته: آنها متعلق به زمان هستند
مرد: خانواده و دوستانم؟
فرشته: نه، آنها موقتی بودند
مرد: زن و بچه هایم؟
فرشته: آنها متعلق به قلبت بود
مرد: پس وسایل داخل جعبه حتما بدنم هستند؟
فرشته: نه؛ آنها متعلق به خاک هستند



معماری سنتی بیرجند / عکس ها: ایرنا

انجام شده، نشان می‌دهد حجم کار خانگی زنان خانه دار دو برابر کار سنگین مردان در کارخانه‌ها و صنایع است و سهم زنان در ارزش افزوده خدمات خانوار مانند نگهداری از فرزندان، کمک به آموزش فرزندان، تهیه غذا، تمیز کردن منزل، خرید مایحتاج منزل، فعالیت صنایع دستی و تهیه و تولید فرآورده‌های لبنی و غذایی رقمی بالغ بر ۶۵ درصد است در حالی که مردان تامین کننده ۱۵ درصد این ارزش افزوده بوده و باقیمانده مربوط به سایر اعضای خانواده است.

تهیه غذا با ۵۸ درصد بالاترین سهم در کل ارزش افزوده خدمات خانوار را به خود اختصاص می‌دهد. پس از آن شستشوی لباس و تمیز کردن منزل ۴/۳۶ درصد ارزش افزوده ایجاد شده را شامل می‌شود اما در مجموع تعداد افراد خانواده از جمله عواملی است که کل ارزش افزوده تولیدی ایجاد شده توسط زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

یک حساب سرانگشتی برای قدردانی

شاید برای فهمیدن ارزش کار یک زن خانه دار، تنها به تحقیقات مفصل نیاز نداشته باشیم. فقط کافی است تصور کنید زنی که از صبح تا شب بی وقفه، بدون یک روز تعطیلی کارهایی مثل بچه داری، شست و شو و نظافت، پخت غذا، شستن لباس‌ها، خرید و مدیریت اقتصادی خانه را برعهده دارد، چقدر کار می‌کند. کاری که گاهی با بیماری یکی از اعضای خانواده به نیمه شب‌ها هم کشیده می‌شود.

اگر به هر کدام از این کارها به عنوان حرفه نگاه کنیم و برای انجام هر کدام شخصی را استخدام کرده و دستمزد آن را محاسبه کنیم، شاید قضیه کمی فرق کند:

پخت غذا: هفته‌ای حدود ۲۰۰ هزار تومان
تمیز کردن خانه: هفته‌ای حدود ۳۵۰ هزار تومان
مراقبت از کودک: بادر نظر گرفتن هزینه نگهداری در مهدهای کودک، ماهانه حدود ۳۰۰ هزار تومان.
رانندگی: هزینه هر سرویس استفاده از خودرو برای کار منزل حدود ۱۰ هزار تومان.
نگهداری گل و گیاه در خانه: هفته‌ای حدود ۵۰ هزار تومان.

در کنار اینها کارهای ریز و درشت دیگر مثل پذیرایی از مهمان‌ها یا کارهای سالانه و سختی مانند خانه تکانی را هم در نظر بگیرید و با یک حساب سرانگشتی متوجه شوید کار مادرها و زنان خانه دار هر ماه چقدر به صرفه جویی و اقتصاد خانواده کمک می‌کند. زنانی که نه مزدی می‌گیرند، نه بیمه‌شان که سال‌هاست از آن صحبت می‌شود به نتیجه‌ای رسیده، نه امنیت خاطر کاملی دارند و نه حتی از آنها آنطور که شایسته اش هستند قدردانی می‌شود. یادتان باشد از این به بعد با نگاه تازه‌ای به دست‌ها و کارهای مادر و همسران تان نگاه کنید. این کارها دیگر نباید به نظر تان ساده، بیهوده و بی‌دردر باشند!

۵ ساعت را در روز صرف کار خانگی، ۳۶ دقیقه صرف نگهداری از بچه، ۴ دقیقه صرف نگهداری از بزرگسالان و ۶ دقیقه در روز را صرف آموزش بچه‌ها می‌کنند.

سخت‌تر از کار سنگین مردان در کارخانه‌ها

تحقیق مشابهی هم در مجلس و مرکز پژوهش‌ها انجام و کارهایی مثل نظافت روزانه منزل، نظافت کلی



ارزش میلیارد دلاری کار خانگی زنان

خانه داری را تحقیر نکنید!

منزل، ظرفشویی، آشپزی، رسیدگی به درس بچه‌ها، گردش و تفریح بردن بچه‌ها، مراقبت از فرزندان هنگام بیماری، توجه به شستن و مرتب کردن لباس بچه‌ها، خریدهای روزانه، تعمیرات جزئی (تعویض لامپ، سرویس کولر و تعمیر ششوار)، پذیرایی از مهمانان، جمع کردن میز غذا یا سفره، و شستن سرویس‌های بهداشتی بررسی شد. نتیجه نشان می‌داد زنان بار اصلی کارهای خانه را بر دوش دارند. همان سال مجلس شورای اسلامی خواستار محاسبه ارزش اقتصادی فعالیت‌های خانگی زنان شد و پیشنهاد داد که این ارزش در تولید ناخالص داخلی محاسبه شود. همان زمان هم بود که مسئله بیمه زنان خانه دار مطرح شد که البته هنوز به جایی نرسیده است.

در تحقیق مرکز پژوهش‌ها آمده بود که ارزش اقتصادی سالیانه کار خانگی زنان بر اساس حداقل دستمزد معادل ۱۹ میلیون و ۲۰۰ هزار ریال در سال است و با توجه به وجود ۱۷ میلیون و ۴۹۸ هزار و ۸۲۶ خانوار در کشور، ارزش اقتصادی کار زنان خانه‌دار در کل کشور بالغ بر ۳۳۶ هزار میلیارد ریال در سال می‌شود که سهم آن در تولید ناخالص داخلی به قیمت‌های جاری ۱۶/۷ درصد خواهد شد.

تحقیق دیگری که توسط جامعه‌شناسان ایرانی

پرسشنامه است که در میان زنان شوهردار و خانه دار شهری ۱۵ سال به بالا در ۱۴ استان کشور توزیع شده. جالب اینجاست که زنان خانه دار یزدی با ۵ ساعت کار خانگی در روز کمترین میزان و زنان اردبیلی با ۷ ساعت و نیم کار خانگی، بیشترین میزان کار خانگی را در میان زنان ایرانی دارند.

دکتر مسکوب درباره این تحقیق گفت: «اموری

• یگانه خدای

کوچک‌تر که بودم همین که می‌دانستم بعد از تمام شدن مدرسه، مادرم در خانه با غذایی گرم و لبخندی مادرانه منتظرم است و حضورش خانه را روشن کرده، دلم را گرم می‌کرد.

گاهی هم کلاسی‌هایی که مادر شاغل داشتند به ما که مادران خان‌دار بودند، غبطه می‌خوردند؛ با همان حال و هوای کودکانه و من قدر این حال و هوا را می‌دانستم. همه نگرانی‌ام نبودنش بود و روزهایی که بیمار می‌شد یا به هر دلیلی خانه نبود که خیلی کم اتفاق می‌افتاد. وقتی نبود خانه انگار تاریک بود. چراغ‌ها و نور آفتاب نبودنش را جبران نمی‌کردند. همه کارهایی که صبح تا شب در خانه می‌کرد و از نگاه بازیگوش ما دور می‌ماند، خانه را محل امنی کرده بود که می‌شد در آن نفس کشید و خوش بود و بی دغدغه بچگی کرد. همه آن شست و شوها، غذا پختن‌ها، خانه تکانی‌ها و رسیدگی به گوشه گوشه خانه که حالا می‌دانم چقدر سخت بود؛ دست تنها و بدون کمک. وقتی در خبرها خواندم ارزش اقتصادی کار زنان خانه دار چندین میلیارد دلار است، ناخودآگاه این جملات تایپ شدند تا شما هم در قدرشناسی از مادرانی که عمرشان را بی‌مزد و بی‌چشمداشت در خانه‌ها گذرانند، شریک شوید. این گزارش تقدیم می‌شود به همه مادران و زنان خانه دار و به مادری که همیشه قدر خانه دار بودنش را می‌دانستم و هیچ وقت آرزو نکردم که شاغل باشد.

خانه داری هم شغل است؟!

«مگه چیکار داشتی صبح تا شب توی خونه؟» «کار خونه که چیزی نیست. یه روز بیا بیرون کار کن می‌فهمی کار یعنی چی!» «واسه چی خسته شدی؟ کار توی خونه هم خستگی داره مگه؟»

این جمله‌ها از زنان خانه دار زیاد می‌شنوند. معمولاً یا کارهای مادر و زن خانه که صبح تا شب را به رتق و فتق کردن امور زندگی گذرانده، برای اهالی خانه عادی می‌شود و دیگر خبری از قدرشناسی نیست یا این کارها را کوچک می‌شمردند و به نظرشان کار سخت و مهمی به نظر نمی‌رسد.

تصور می‌کند که با واقعیت خانه داری کیلومترها فاصله دارد. حالا در تحقیقات مختلف مشخص شده که ارزش اقتصادی کارهای روزمره خانه، میلیاردها دلار است حتی بیشتر از صنعت!

براساس آخرین تحقیقی که در این زمینه منتشر شده، ارزش اقتصادی کار خانگی زنان خانه دار ایرانی در سال ۲۶،۲۰۹ میلیارد دلار و معادل ۸/۶۹ درصد از تولید ناخالص داخلی غیر نفتی کشور برآورد شده است.

این تحقیق را دکتر محمود مسکوب پژوهشگر ایرانی مرکز بین‌المللی مطالعات اجتماعی دانشگاه «اراسموس» در هلند انجام داده و حاصل ۱۲ هزار

... پیشنهاد

مذاکرات مستقیم آقای عبدی



اگر این روزها سری به سینماهای کشور بزنید می‌توانید فیلم پای تماشای یک فیلم طنز به نام مذاکرات مستقیم آقای عبدی بنشینید. این فیلم که به نویسندگی و کارگردانی علی شاه حاتمی ساخته شده، ماجرای را روایت می‌کند که در آن اکبر عبدی توسط افراد ناشناس ربوده می‌شود و در محلی خاص به عنوان گروگان نگه داری می‌شود. عبدی برای رهایی خود از شر گروگان‌گیران با وزارت ارشاد، صدا و سیما، وزارت امور خارجه و حتی در بخش‌هایی از این فیلم با جان کری مذاکره می‌کند اما دزدها برای آزادی او تقاضای یک میلیون دلار دارند و کسی زیر بار این رقم نمی‌رود. تهیه‌کننده این فیلم جلال چاوشیان است و در آن اکبر عبدی، المیرا عبدی، میلاد کی مرام، فریا طالبی و یوسف مرادیان نقش آفرینی می‌کنند. اکبر عبدی که به تازگی از بیمارستان مرخص شده بعد از یک وقفه کاری این فیلم را بازی کرده است.

... تکانی

کان را که خبر شد...



باغ موزه قصر این روزها میزبان نمایشی است به نام «کان را که خبر شد خبری باز نیامد». این نمایش از ۴ دی ماه روی پرده رفته و تا ۱۷ بهمن ماه هر شب ساعت ۱۸ اجرا دارد. این نمایش ماجرای هشت مرد را روایت می‌کند که با جرائم سنگین و اتهام به قتل حکم اعدام گرفته‌اند. تلاش این افراد برای به دست آوردن آزادی با تحریک و کیل بند زدن به یک اغتشاش می‌انجامد و در نهایت این اقدام تبدیل به یک تسویه حساب شخصی می‌شود.

در این نمایش همه داستان‌ها و شخصیت‌ها حقیقی هستند و تنها اتفاق غیر واقعی ملاقات زندانی‌ها با خانواده‌شان است چون این هشت زندانی در حیات زندان روی نیمکتی در مقابل ملاقاتی‌شان قرار می‌گیرند و برای اولین بار حقیقت ماجرا را افشا می‌کنند اما در اصل زندانی‌های محکوم به اعدام نمی‌توانند به شکل حضوری ملاقات داشته باشند. نویسنده و کارگردان این نمایش ماهی عظیمی است و قیمت بلیط آن ۱۵ هزار تومان تعیین شده است.

پیشنهاد هفته

• آرزو رستم زاد

هفته‌ها خیلی سریع می‌گذرند و چشم به هم بزیند، زمستان هم به بهار می‌رسد. اگر هنوز به قدر کافی از فرصت‌های فراغتتان در سال ۹۳ بهره نبرده اید، برای روزهای باقی‌مانده برنامه ریزی کنید تا عصرهای زمستانی را که حالا کم‌کم بلندتر می‌شوند، با یک برنامه تفریحی یا فرهنگی پر کنید. ماهم برایتان پیشنهادهایی داریم که ممکن است به کارتان بیاید.

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها، عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی هاجر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه

نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی



مع وموتسارت وحضرت رگسی

● اندیشه مفیدی

نواختن شرمین که تمام می‌شود، من زودتر از تماشاچی‌های دیگر بلند می‌شوم و دست می‌زنم. از این فاصله می‌توانم عینک گرد و مانتوی شیری با پیراهن‌های طلایی رنگش را ببینم. فاصله مان خیلی زیاد است. او در حالیکه لیخنه قشنگی بر لب دارد، روی سن به سمت تماشاچی‌ها تعظیم می‌کند. من در سیل جمعیتی که به سمت بیرون حرکت می‌کند گیر افتاده‌ام. تنه می‌زنم و ببخشید ببخشید می‌گویم و سعی می‌کنم فاصله بین او و خودم را کم کنم.

با صدای خسته نباشید بچه‌ها لحظه‌ای سر بلند می‌کنم و بیرون رفتن استاد را از در کلاس می‌بینم. بی توجه به اطرافم سرم را دوباره داخل کتاب هری پاتر فرو می‌برم. شرمین در همان ردیفی که من نشسته‌ام فقط چند صندلی با من فاصله دارد. البته هنوز آن موقع برای من شرمین نیست. برای من دختری با قد متوسط، عینکی گرد و مانتوی رنگ و رو رفته قهوه‌ای است. ساعت سواچ بند استیل و کتانی‌های کانورس قهوه‌ای به پا دارد. مقنعه کج و کوله مشکی هم صورت گردش را قاب گرفته است. او هم سرش پایین است، فکر کنم آنقدر پایین که شاید نوک دماغش به صفحات کتاب بخورد. کلاس خالی شده است و هیچکدام از جایمان تکان نمی‌خوریم. هری پاتر با یک ورد جادویی رشته‌هایی از کنجکاو را به رشته‌هایی از محبت تبدیل می‌کند.

یک سال گذشته است. من از تهران رفته‌ام ولی هنوز با نامه و تلفن و کامپیوتر با هم در ارتباط

هستیم. برای رسیدن نامه‌های لحظه شماری می‌کنم. نامه‌ها که می‌رسد اول با دست لمسشان می‌کنم. از قطور بودن نامه‌ها لذت می‌برم. شرمین از همه چیز می‌نویسد. از کتاب‌ها، فیلم‌ها، بچه‌ها و همه چیزها و همه کسانی که دیده است. یک بار عکس هم می‌فرستد.

من برای بار چندم از این شهر به آن شهر اسباب کشی می‌کنم. خیلی ناگهانی ازدواج می‌کنم و وارد دنیای آدم بزرگ‌ها می‌شوم. یا لاف خودم این طوری فکر می‌کنم. آن چنان خودم را غرق می‌کنم که بین من و شرمین فاصله می‌افتد.

شرمین خیلی ناگهانی، علی رقم مخالفت خانواده‌اش برای ادامه تحصیل به اتریش می‌رود. فاصله بیشتر می‌شود، آنقدر که همه چیز فراموش می‌شود ولی نه کاملاً فراموش. حس می‌کنم دور و برم پر از نشانه‌های کوچکی است که به عمد او را به یاد من می‌آورد. ولی شرم از این همه مدت بی خبری

نمی‌گذارد پایش بگذارم و سراغی بگیرم. دو سال پیش فیلم‌های هری پاتر را از اول تا آخر با هم سرم تماشا کردم. دوباره دلم هواش را کرده بود. باز پا روی دلم گذاشتم. چند ماه قبل دل را به دریا زدم و در فیس بوک به دنبالش گشتم. او همان شرمین بود، با عینک گرد. موهای لخت کوتاهش چه به او می‌آمد. ابروهای فرم گرفته بود. با همان شیطنت در چشم‌ها و همان خنده، که دندان‌های یک دست سفیدش را به نمایش گذاشته بود.

تا چند وقت کارم این شده بود، شبها که همه خوابند و خانه در سکوت است، بنشینم و عکس‌هایش را تماشا کنم. دلم می‌خواست دستانم را دراز کنم و دستهایش را در دست بگیرم و هیچ نگویم. او خودش این همه سال بی خبری را به این همه دلتنگی ام ببخشد.

با تردید برایش چند خطی نوشتم. نمی‌دانستم

هنوز من را به یاد دارد یا نه؟ جواب می‌دهد یا برای تنبیهم آن چند خط را پاک می‌کند. روزهای بعد بسیار سخت می‌گذرد، پر از انتظار. دیگر ناامید شده بودم. من هنوز کتاب‌های هری پاتر را داشتم ولی سال‌های بی خبری رشته را پاره کرده بود. یا لاف من این طور فکر می‌کردم.

یک روز صبح زود قبل از رفتن به سرکار، در حال چک کردن ایمیل‌هایم بودم که ناگهان چشمم به نامه شرمین افتاد. کوتاه بود ولی صدایش را از پشت تک تک کلمات می‌شنیدم. حس می‌کردم رشته میانمان با وجود این همه فاصله پررنگ و پررنگ‌تر می‌شود. فاصله صبح تا شب را نفهمیدم چطور طی کردم. شب باهم چت کردیم. او هنوز ازدواج نکرده بود.

به موسیقی عشق می‌ورزید. و چه سریع و کم رنگ به موفقیت‌هایش اشاره کرده بود. ولی برای من هنوز همان شرمین گرم و صمیمی بود که کودک درونش به شدت فعال و زنده است. از دیوار اتاقش عکسی فرستاد که عکس قدیمی من بر روی آن بود. لاغری کمی ته ریش، موهای بهم ریخته و شلوار مخمل کبریتی قهوه‌ای و کتانی‌های کانورس و...

من خوشحال بودم که هنوز عکس قدیمی‌اش را که از سفر با بچه‌های دانشگاه به ماسوله بود نگه داشته بودم. آن عکس را وقتی از او گرفته بودم که روی سقف یکی از خانه‌ها کنار یک دودکش ایستاده بود و شکلک در می‌آورد به دوربین می‌خندید.

آدرس اینستاگرامش را داد. چند روز بعد توی یک فرصت مناسب نشستم و عکس‌ها را با دقت نه یک بار بلکه چند بار تماشا کردم. عکس کتاب‌های هری پاتر، کتانی‌های مثل هم مان که کنار هم جفت شده بود، کتاب سهراب که در همان سال‌ها برای تولدش خریده بودم، جلسات سهراب خوانی، دوستان و همکلاسی‌ها و مناظر و آثار باستانی وین و... و البته پیانو و آقای رافائل میناسکانیان و آخرین عکس، بلیط آمدن به ایران.

حالا چند ماه گذشته است. وارد قنادی می‌شوم. یک راست به سمت ویتترین شیرینی‌های خشک می‌روم و انگشتم را به سمت شیرینی‌های کره‌ای مورد علاقه شرمین دراز می‌کنم. سالن تالار وحدت خلوت شده است. جعبه شیرینی در یک دست و چند شاخه گل نرگس در دست دیگر است. به پشت سن می‌روم. صدایم می‌زند: سهراب.

امروز چند روز است که به شمال برگشته‌ام. حس عجیبی دارم که نمی‌توانم درکش کنم. وارد اینستاگرام می‌شوم. شرمین عکس جدیدی اضافه کرده است. عکس یک جعبه شیرینی کره‌ای و چند شاخه گل نرگس. زیر آن به عنوان توضیح نوشته است: از طرف عزیزترین سهراب که جادوی هری پاتر آن را دوباره به من بازگرداند.

... گشت و گذار

تالاب استیل



تالاب استیل یکی از تالاب‌های آب شیرین و دائمی ایران است که به نام تالاب درختان شناور هم شناخته می‌شود که علت آن وجود درختان توسکای قشلاقی شناور در آب تالاب است.

وسعت این تالاب ۱۳۸ هکتار و عمق متوسط آن یک متر است. ذخیره آبی آن ۱/۵ میلیون متر مکعب است و تنها منبع آب تامین‌کننده ۴۰۰ هکتار شالیزار است.

آب تالاب استیل از طریق چشمه‌های درون تالاب، نزولات جوی و ۴ نهری که از کوه‌های اطراف سرچشمه می‌گیرد تامین می‌شود و عمق تالاب در بازه کمتر از یک متر تا ۳ متر متغیر است.

پرواز پرندگان بومی و مهاجر در اطراف تالاب استیل و سرو و صدای گاه و بیگاه آن‌ها آرامشی دو چندان به این طبیعت زیبا می‌دهد. بیشتر از همه باکالان به چشم می‌خورد و بعد از آن حواصیل و اگر و بوتیمار.

... موزه

موزه مبل



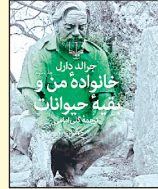
موزه تخصصی مبل ایران در سال ۱۳۹۰ افتتاح شده و در آن پیشینه چند هزار ساله هنر و صنعت مبلمان ایران به نمایش در آمده است. در این موزه نخستین شواهد موجود از هنر و صنعت مبلمان در

قالب نخستین آثار مربوط به نمونه‌های صندلی و تخت که در کاوش‌های باستان‌شناسی به دست آمده در معرض نمایش قرار دارد. در بخش اسلامی این موزه نمونه‌هایی از مبلمان دوره اسلامی تا عصر حاضر به نمایش در آمده.

این بخش همچنین شامل نمونه‌های ویژه‌ای از دوره قاجار و نمونه‌های بازسازی شده تخت طاووس، تخت نادری و تخت مرمر است. بخش دیگری از موزه اختصاص دارد به ارائه اطلاعات در مورد مهم‌ترین سبک‌های رایج مبلمان در جهان. در این بخش علاوه بر معرفی مهم‌ترین سبک‌های اروپایی، نمونه‌هایی از مدل‌های موجود به نمایش در آمده است. این موزه در تهران، یافت آباد شرقی، جنب مسجد حاج ولی قرار دارد.

... کتاب

خانواده‌من و بقیه حیوانات



کتاب خانواده‌من و بقیه حیوانات نوشته جلال دارل است که با ترجمه گلی امامی توسط نشر چشمه منتشر و روانه بازار شده است. جلال دارل نویسنده و جانورشناس انگلیسی برادر کوچک‌تر

لارنس دارل رمان نویس است. کتاب‌های جلال به خاطر نثر شیوا و طنز پرمایه‌ای که دارند از پر فروش‌ترین کتاب‌های انگلیسی به شمار می‌رود. «خانواده‌ی من و بقیه حیوانات» خاطرات دارل از زندگی در جزیره‌ی کورفوی یونان است. این کتاب حاصل ۵ سال زندگی خانواده دارل در کورفو است و البته حاصل علاقه‌ی وافر نویسنده به حیوانات ریز و درشت. از ویژگی‌های این کتاب طنز جذاب و تأثیرگذار آن است. در زمان کودکی دارل، خانواده او به جزیره کورفو یونان مهاجرت کرده بودند و چند سالی را ساکن این جزیره آفتابی و پر از گیاه‌های مختلف و حیوانات متعدد بودند. در این کتاب جلال خاطرات آن سال‌ها را روایت می‌کند. خانواده‌من و بقیه حیوانات ۳۲۶ صفحه دارد و به قیمت ۲۰ هزار تومان به فروش می‌رسد.

... آشپزی شیمیایی

کیک سیب و گردو

کیک سیب و گردو یکی از خوشمزه‌ترین و خوش عطرترین کیک‌هایی است که می‌توانید در خانه بپزید و از طعم فوق‌العاده آن لذت ببرید.

● مواد لازم:

آرد	۲۵۰ گرم
تخم مرغ	۴ عدد
شکر	۲۰۰ گرم
روغن مایع	یک پیمانه
شیر	نصف فنجان
گردوی خرد شده	یک فنجان
سیب خرد شده	یک فنجان
دارچین	یک قاشق چای خوری
نمک	نصف قاشق چای خوری
بیکنینگ پودر	یک قاشق مرباخوری

● طرز تهیه:

آرد، بیکنینگ پودر، دارچین را الک کرده و کنار بگذارید. تخم مرغ‌ها و شکر را با همزن خوب به هم بزنید تا مایه پف کرده و سفید شود. سپس شیر و روغن را مخلوط کرده و در سه مرحله به مایه تخم مرغی اضافه کنید. آرد و

بقیه مواد الک شده را هم در سه مرحله به مواد فوق اضافه کنید. گردو و سیب را که از قبل خرد کرده‌اید، در مایه کیک بریزید و به آرامی با آن مخلوط کنید.

حالا این مایه را در قالب چرب شده و آرد پاشی شده، بریزید. قالب را در وسط پنجره فر با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت یک ساعت بپزید. بعد از پخت روی کیک کمی پودر قند بریزید و آن را تزئین کنید.



... آشپزی خانگی محلی

شامی رشتی

این شامی یکی از محبوب‌ترین غذاهای گیلانی‌ها است که معمولاً در کنار غذاهای دیگر سرو می‌شود.

● مواد لازم:

گوشت بدون چربی	۴۰۰ گرم
تخم مرغ	۵ عدد
لپه	۴۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
زردچوبه	نصف قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به میزان لازم

● طرز تهیه:

گوشت گوسفند را قطعه قطعه کرده و آن را بشویید. پیاز را خرد کرده و با گوشت و زردچوبه و دو لیوان آب در یک دیگچه ریخته و روی آتش بگذارید تا بپزد. در همین زمان لپه را پاک کرده و در کمی آب خیس کنید و وقتی که گوشت پخت، لپه را به آن اضافه کنید و اجازه دهید گوشت و لپه با هم بپزند. وقتی لپه پخت و آب آن تمام شد، گوشت و لپه را کنار بگذارید تا سرد شوند. سپس آنها را با هم چرخ کنید و تخم مرغ‌ها را در گوشت و لپه که چرخ شده بشکنید و نمک و فلفل را به مایه شامی رشتی اضافه کنید. حالا یک گلوله از مایه شامی را در دایره و به شکل دلخواه در آورید و در روغن سرخ کنید.



عکس: پارس نیوز



پاک کنید، بشویید و بعد از خشک شدن، خرد کنید. گوشت را تکه تکه کرده و بشویید سپس با لوبیا و پیاز خرد شده و شش لیوان آب بگذارید بپزد.

می‌توانید لوبیا را جداگانه بپزید و در حین پخت آب آن را چند بار عوض کنید تا خاصیت نفاخ بودن آن از بین برود. بعد از پخته شدن لوبیا و گوشت، سبزی‌ها را داخل آبگوشت بریزید تا کاملاً بپزد. سپس سیب زمینی، نمک و فلفل و

زردچوبه را اضافه کرده و هسته‌های لیمو عمانی را در آورید. لیمو را داخل آبگوشت بریزید و وقتی آبگوشت خوب جا افتاد و روی آن روغن درست شد، آن را سرو کنید.

● نکته: برخی این آبگوشت را با لوبیا سفید و عده‌ای با ترکیبی از لوبیای قرمز و لوبیای چشم بلبلی می‌پزند. قدیمی‌ها این آبگوشت را با سر بز تهیه می‌کردند اما امروز با گوشت آبگوشتی می‌پزند.

... آشپزی سالم و سبزی

آبگوشت بزباش

همه جای ایران آبگوشت یک غذای سنتی و محبوب است که به فراخور ویژگی‌های منطقه شکل و شمایل متفاوتی پیدا کرده است. وجه اشتراک تمام این آبگوشت‌ها، گوشت و آب و حبوبات است. کاشانی‌ها اما آبگوشت را با به، کرمانی‌ها با کشک و سیستانی‌ها با ماهی می‌پزند. در آذربایجان هم آبگوشت لپه و در گیلان آبگوشت برنج رواج دارد. در این بین آبگوشت بزباش یکی از خوش طعم‌ترین آبگوشت‌هاست که در منطقه خراسان تهیه می‌شود. این آبگوشت شباهت زیادی به قرمه سبزی دارد و شاید به همین دلیل این قدر محبوب است! این آبگوشت در همدان و حتی ارمنستان هم یک غذای بومی به حساب می‌آید.

● مواد لازم:

گوشت آبگوشتی	۵۰۰ گرم
سبزی	۴۵۰ گرم
گوچه فرنگی	۴ عدد
لیمو عمانی	۴ عدد
لوبیا قرمز	۲۰۰ گرم
روغن	۳ قاشق
نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین به میزان لازم	
سیب زمینی	۲ عدد
پیاز خرد شده	۱ عدد

● طرز تهیه:

سبزی این آبگوشت تره، جعفری، شنبلیله، ترخان و مرزه است. سبزی‌ها را

آشپزی خانگی سالم

توصیه‌هایی برای کدبانو تر شدن

هر قدر هم که با تجربه باشید، باز ممکن است در خانه داری نکاتی وجود داشته باشد که شما آنها را ندانید. ما برای شما چند نکته از رموز خانه داری را گردآورده‌ایم و پیشنهاد می‌کنیم آنها را بخوانید و به ذهن بسپارید. شاید یک روز به کارتان بیایند!

۱- برای حذف بوی بر جا مانده بر روی دستان ناشی از خرد کردن سیر یا پیاز، دستانتان را به یک قاشق استیل بمالید. یکی از خاصیت‌های استیل جذب بو است.
۲- موزها را در کنار هم و یا در کنار دیگر میوه جات نگه‌داری نکنید. موزها را از هم جدا کنید و هر کدام از آنها را در محلی جداگانه نگه‌دارید. موزها گازی را از خود متصاعد می‌کنند که سبب می‌شود میوه‌هایی که در کنار آنها قرار دارند، از جمله دیگر موزها، سریع‌تر رسیده شوند.

۳- در صورتی که سوپتان را بیش از حد شور کردید، یک سیب زمینی پوست کنده را به داخل قابلمه بیاندازید و بگذارید به همراه سوپ بجوشد.

۴- اگر مقداری نمک را به تخم مرغ در حال جوشیدن اضافه کنید، پوست تخم مرغ ترک نخواهد خورد.

۵- قرار دادن گوچه و مرکبات در قسمت‌های سرد یخچال باعث می‌شود تا آنها طعم و بوی خود را از دست بدهند.

۶- برای تمیز کردن کتری برقی سارد بسته، می‌توانید مخلوطی از سرکه سفید و آب را به صورت مساوی در آن ریخته و بجوشانید. پس از آن، کتری را خالی کرده و بشوئید.

۷- در صورتی که برنج را سوزانید، مقداری نان را بر روی آنها در قابلمه قرار دهید

و پس از ۱۰ دقیقه آنرا میل کنید، حواستان باشد که تکه‌های سوخته برنج را در ظرف نکشید. نان می‌تواند به خوبی بوی سوختگی را از برنج حذف کند.

۸- قبل از خرد کردن فلفل‌های تند، اندکی روغن زیتون را به دستهایتان بمالید تا از سوزش هنگام برش فلفل‌ها جلوگیری کند.

۹- در صورتی که به تازه بودن تخم مرغ‌های در آشپزخانه شک دارید آنها را در آب بیاندازید و ببینید تخم مرغ در چه موقعیتی قرار می‌گیرد. تخم مرغی که به انتهای ظرف می‌رود، کاملاً تازه



است. تخم مرغی که تنها یک طرفش در انتهای ظرف قرار می‌گیرد، اندکی از زمان تازگی آن گذشته است. همچنین توجه کنید تخم مرغی که بر روی آب می‌آید را نباید استفاده کرد؛ چرا که زمان مصرفش گذشته و احتمالاً فاسد شده است.

۱۰- برای اینکه راه مورچه‌ها را به آشپزخانه ببندید، محل ورودشان را ببندید و در آن محل اندکی وازلین بمالید، در صورتی که آنها از بیرون وارد آشپزخانه می‌شوند، می‌توانید خطی از وازلین را بر روی زمین و جلوی در ورودی بکشید؛ آنها هرگز از خط نخواهند گذشت.

۱۱- قبل از درست کردن پاپ کورن، آنها را به مدت ۱۰ دقیقه در آب بخیسانید. خیساندن

دانه‌های ذرت در آب باعث می‌شود تا آنها بهتر و سریع‌تر آماده شوند.
۱۲- نگه داشتن دانه‌های تازه قهوه می‌تواند بویهای بد را از دستان شما بگیرد.

۱۳- برای اینکه از جوانه زدن سیب زمینی‌ها در سبب جلوگیری کنید، یک سیب [درختی] را در کنار آنها قرار دهید.

۱۴- پس از جوشاندن سیب زمینی و یا ماکارونی، آب را بیرون نریزید. پس از خنک شدن آن، می‌توانید آن را به گیاهان خانگی‌تان بدهید. این آب سرشار از مواد معدنی است.

۱۵- زمانی که آب آکواریوم را تعویض می‌کنید، آب قدیمی را می‌توانید برای آبیاری گیاهانتان استفاده کنید. فسفر و نیتروژن مدفوع ماهی که در آب آکواریوم موجود است می‌تواند به رشد گیاهان شما کمک به سزایی بکند.

۱۶- زمانی که گوشت یخ زده را به منظور استفاده از فریزر بیرون می‌آورید، اندکی سرکه بر روی آن بریزید. این کار نه تنها گوشت را برای طبخ ترد می‌کند، بلکه با پایین آوردن دمای انجماد، باعث می‌شود یخ گوشت سریع‌تر آب شود.

۱۷- کندن لایه بیرونی پیاز و ریشه آن می‌تواند میزان اشک زنی چشم شما را در هنگام خرد کردنشان، کاهش دهد.

۱۸- برای اینکه کاهو را تازه نگه‌دارید، آنها را در یک حوله تمیز و خشک پیچید و سپس کاهو و حوله را در یک پاکت پلاستیکی بسته نگهداری کنید.

۱۹- جوش شیرین و سرکه به همراه هم یک پاک کننده و جلا دهنده خوب محسوب می‌شوند، از آنها می‌توانید برای پاک کردن سینک و اجاق گاز استفاده کنید.

۲۰- برای اینکه کتوهای چوبی راحت‌تر باز شوند می‌توانید در محل لغزیدن کتوها یک شمع را بمالید.

خوردن دردی را دوا نمی کند



هم استرس می خواهید و هم شکلات و بستنی؛ از خوردن این شیرینی های خوشمزه خوشحال نمی شوید. بنابراین دفعه دیگری که موقع عصبانیت یا ناراحتی هوس خوردن یک خوردنی خوشمزه را کردید به این نکته دقت کنید که خوردن هیچ کمکی به شما نمی کند بلکه می تواند آسیب هم بزند. فرهنگ غذایی به شما می گوید با خوردن حالتان بهتر می شود اما این اتفاق واقعا نمی افتد. چون مغز شما در شناخت لذت دچار مشکل می شود. همچنین خوب است این نکته را هم بدانید که نگرانی واقعا شما را به خوردن یک خوراکی خوب متمایل نمی کند این شما هستید که با باورهای رایج فکر می کنید با خوردن بیشتر و بهتر حالتان خوب می شود. پس سعی کنید جلوی خوردن بی مورد را به بهانه ناراحتی بگیرید چون هیچ سودی به حالتان ندارد.

لذت نمی شوید. در یک پژوهش به افرادی که عاشق شکلات هستند در زمان استرس شکلات دادند و همینطور به افرادی که هیچ علاقه ای به شکلات ندارند در زمانی که بسیار خوشحال هستند شکلات تعارف کردند. نتیجه این بررسی ها مشخص کرد لذت کسانی که عاشق شکلات هستند بسیار پایین تر از بقیه بود. و هیچ تأثیری در بهبود حال و احساسشان نداشت. این نکته چه چیزی به شما می آموزد؟ بین دوست داشتن و خواستن در مغز شما فرق وجود دارد. این دو فرمان از دو مدار متفاوت در مغز شما صادر می شود بنابراین نمی توانید انتظار داشته باشید وقتی چیزی را می خواهید در هر شرایطی واقعا از آن لذت ببرید اما استرس و نگرانی با بخش فرمان خواستن در مغز شما مرتبط است که هیچ ربطی به دوست داشتن ندارد. بنابراین وقتی

نگرانی و استرس یکی از عواملی است که باعث می شود شما تمایل به خوردن چیزهایی مثل بستنی یا نوشیدنی های مختلف پیدا کنید. اما حقیقت این است که با وجود این تمایل شدید، شما هیچ لذتی از خوردن نمی برید. مغز برای چیزی که دوست دارد به خودش پاداش می دهد. وقتی خوشحال هستید و یا کاملاً در احساس آرامش و رضایت به سر می برید از هر چیزی که به سراغش می روید لذتی چندبرابر می برید چون آن را پاداشی برای خودتان می دانید. مغز شما همین استقرا را در زمانی که ناراحت، افسرده و مضطرب هستید استفاده می کند اما نتیجه آن اصلاً مطابق با انتظار شما نیست. شما فکر می کنید اگر یک بستنی یا یک آب میوه بخورید و یا حتی اگر به یک موسیقی شاد گوش بدهید حالتان بهتر می شود اما در حقیقت این اتفاق نمی افتد. شما هرگز از خوردن سرشار از

هر روز آسپرین بخورید یا نخورید؟

در تازه ترین پژوهش های منتشر شده در مرکز پژوهش های دانشگاه هاروارد مصرف روزانه آسپرین احتمال حمله قلبی را در زنان میانسال کاهش می دهد. بر طبق این پژوهش ها که با بررسی ۲۸۰۰۰ زن سالم که روزانه حدود ۱۰۰ میلی گرم آسپرین را در مدت پانزده سال مصرف کرده اند انجام شده است احتمال سرطان های دستگاه گوارش و حمله قلبی بسیار پایین تر بوده است. با این حال خطر خونریزی دستگاه گوارش نیز وجود دارد که با توجه به فواید مصرف آن می توان از این احتمال چشم پوشی کرد. اگرچه مصرف آسپرین احتمال خونریزی معده و روده را در میان زنان بالای سن ۶۵ سال افزایش می دهد اما با توجه به تاثیر مثبت آن بر روی سلامت قلب و پیشگیری از سرطان مصرف آسپرین به عنوان یک مزیت کلی برای حفظ سلامتی زنان به شمار می آید.

البته این به معنای آن نیست که همین امروز بروید و یک بسته قرص آسپرین بچه بخريد و شروع به مصرف آن کنید. مصرف این دارو ها باید با توصیه پزشک و در صورتی انجام شود که شما جز افراد پرخطر و در معرض آسیب باشید. مثلاً دیابت داشته باشید و فشار خونتان بالا باشد. اگر سن شما کمتر از ۶۵ سال است، کلسترول بالا ندارید، چاق نیستید، دیابت ندارید و سابقه بیماری ارثی و ژنتیکی نیز ندارید نیازی به مصرف آسپرین برای پیشگیری و درمان ندارید.

در ادامه همین پژوهش ها آمده است که ۱۰ درصد از مردم جهان بدون توصیه پزشک و به شکلی نامناسب آسپرین مصرف می کنند که در بسیاری از موارد با دارو ها و بیماری های ویروسی تداخلاتی ایجاد می کند و حیات افراد را به مخاطره می اندازد.



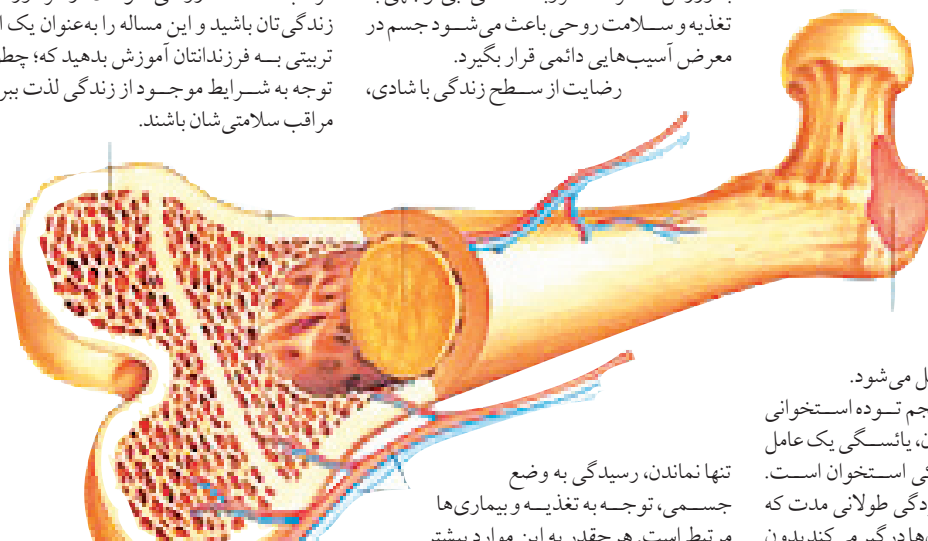
رضایت از زندگی، سلامت استخوان

توجه کنید کمتر در معرض آسیب ها و فاکتور های بیماری در زمان میانسالی قرار می گیرید. سطح رضایت از زندگی در دوره های ده ساله تأثیرش را بر بدن نمایان می کند. بنابراین لازم است که مراقب سلامت روحی خودتان در هر دوره ای از زندگی تان باشید و این مساله را به عنوان یک اصل تربیتی به فرزندانتان آموزش بدهید که؛ چطور با توجه به شرایط موجود از زندگی لذت ببرند و مراقب سلامتی شان باشند.

اینکه هیچ درمان موثری برای آن انجام شود عاملی برای ضعف استخوان ها خواهد بود. روش زندگی فرد افسرده باعث می شود تا احتمال خطر بالاتر نیز برود چون احتمال مصرف سیگار، بی علاقه ای به ورزش، مصرف مشروبات الکلی، بی توجهی به تغذیه و سلامت روحی باعث می شود جسم در معرض آسیب هایی دائمی قرار بگیرد. رضایت از سطح زندگی با شادی،

زنان میانسالی که از زندگی شان رضایت بیشتری دارند کمتر دچار مشکلات استخوانی و نرمی استخوان می شوند. یک پژوهشگر در دانشگاه فنلاند می گوید آموزش رضایت و لذت از زندگی به کودکان و نوجوانان باعث می شود تا آنها سبک زندگی سالمی را انتخاب کنند و بنابراین در میانسالی و پیری سلامت جسمی و روحی شان را تضمین کنند. نرمی استخوان یک بیماری شایع در میان زنان میانسال در همه جای دنیاست که باعث شکستگی های مکرر و ناگهانی استخوان ها و مفاصل می شود.

با افزایش سن حجم توده استخوانی کمتر می شود و برای زنان، یائسگی یک عامل افزایش دهنده احتمال پوکی استخوان است. همچنین نگرانی و افسردگی طولانی مدت که بعضی از افراد را تا سال ها درگیر می کند بدون



تنها نماندن، رسیدگی به وضع جسمی، توجه به تغذیه و بیماری ها مرتبط است. هر چقدر به این موارد بیشتر

نتیجه کم خوابی

آیا دیشب به سختی و کمتر از ۷ ساعت خوابیدید؟ این عادت است که می تواند آسیب بزرگی به سلامت شما بزند. خواب به اندازه رژیم غذایی و ورزش برای سلامت شما ضروری است. کم خوابی می تواند باعث دیابت، چاقی و مشکلات قلبی بشود. علاوه بر این ها دانشمندان کم خوابی را عاملی



برای آسیب های جدی مغزی می دانند. کم خوابی بر قدرت تمرکز و حافظه بلند مدت شما اثر می گذارد و باعث آلزایمر نیز می شود. وقتی کم می خوابید نرون ها می میرند، مغز کوچک می شود و افکار منفی انباشته می شوند. ظرفیت مغز افرادی که در خوابیدن مشکل دارند و یا شب ها را بیدار می مانند تغییر می کند. آنها در حل مساله و حافظه دچار مشکل می شوند. هر چقدر بیشتر بیدار بمانید توانایی های ذهنی تان کمتر می شود. تمرکز کمتری خواهید داشت، توالی خاطره ها را از دست می دهید و در این شرایط مغز توانایی بازسازی و ترمیم نیز ندارد. خواب استراحت مغز است و فرصتی برای بازسازی و ترمیم و تنظیم آنچه در مغز اتفاق افتاده است را فراهم می کند. شما اینطور تصور کنید که با خوابیدن مغز تان را یک دور تخلیه می کنید، همه چیز را مرتب می کنید و دوباره سرچایشان می گذارید. این فرآیندی است که اگر اختلالی در آن پیش بیاید ممکن است باعث آلزایمر در میانسالی و پیری شود.

خوابیدن کمتر از ۷ ساعت در شبانه روز هرگز احساس خوشایندی در طول روز در شما ایجاد نمی کند. این نکته را با یک نوع تمرین به خوبی متوجه می شوید. سه روز اول هفته را ۶ ساعت بخوابید و احساس و حالات جسمی تان را دقیقاً در طول روز بررسی کنید. در سه روز بعدی ۷ تا ۸ ساعت بخوابید و باز هم حالات و احساسات تان را بررسی کنید. خودتان به خوبی متوجه می شوید چرا بدنتان به ۷ تا ۸ ساعت خواب مداوم نیاز دارد.



می کند شما نباید واکنش مشابهی نشان بدهید چون در این صورت غریزه های پنهانی و نهفته همسران را برای پر خاش و خشونت بیشتر، بیدار می کنید. شاید رفتارهای او واقعا واکنش های مشابهی را در شما برانگیزد زمانی که او به شیوه ای آزاددهنده رفتار می کند و از هیچ تلاشی برای تحقیرتان فرو نمی گذارد چطور می توانید ساکت بمانید؟ به جای واکنش به خودتان بگویید «تو می دونی اون چه هدفی از این کار داره».

در عین حال، پر خاشگر نیلزه به فردی برای ابراز خشونت و خشم پنهان وجودش دارد. او شما را ابزاری برای ابراز همه نگرانی هایش می کند. او همچنین انتظار دارد شما دقیقا همان کسی باشید که همه فرمانها و خواسته هایش را بر آورده می کند. اما همانقدر که شما را برای واکنش بیشتر تحریک می کند توقع دارد او را بخاطر همه بد رفتاری هایش ببخشید و او را مقصر ندانید. بدترین بخش رابطه شما با همسران این است که او هرگز به وعده هایش عمل نمی کند. او مشکلات رابطه را نادیده می گیرد و همه چیز را از منظر و چشم انداز خودش نگاه می کند.

با روشی متفاوت

پر خاشگری برای همسران یک راه برای برقراری ارتباط است. اکنون شما می توانید انتخاب کنید چطور به این شیوه ارتباطی پاسخ بدهید. اما یک پیشنهاد موثر این است که به جای واکنش مشابه با کنترل رفتار و احساسات خودتان از او بپرسید «خب چرا اینو می گی یا چرا اینو می خوای؟ چرا باید اینکار رو بکنی؟» در این وضعیت شما می توانید یک رفتار عصبی و خارج از کنترل را در یک مسیر درست هدایت کنید.

چه احساسی دارید؟

خشونت هایی تابان کرده است؟ به جای اینکه یک لیوان را روی لیوان بشکنید و یک داد بلندتر روی یک داد بلند همسران زنید از احساساتان بگویید بدون اینکه آرامشتان را از دست بدهید. همان لحظه بگویید که ناراحت شده اید؛ «تو منو ناراحت می کنی»، «تو با این رفتارت به من توهین می کنی»، «اینجوری به من توهین می کنی». شما احساسات را بیان می کنید بدون اینکه رفتاری مقابله ای نشان بدهید. در این حالت همسران هم یاد می گیرند شیوه رفتارشان را کمی تغییر بدهد.

معجزه نخواهید

پیش می آید که همسران از رفتارشان شرمند شود و عذر خواهی کند. دنبال معجزه نباشید. هیچ تغییری یک شبه رخ نمی دهد و به وعده های «این آخرین بار بود» دل نبندید. برای تغییر رفتار همسران نیاز به زمان، مشاوره و رفتار درمانی دارید و همه اینها صبر و حوصله می خواهد. رفتار همسران نوعی اختلال است و فقط با شناخت و آگاهی، تلاش و انگیزه برای تغییر و مشاوره از یک متخصص رفتار درمانی می توانید برای بهبود رابطه امیدوار باشید.

به همه کس و همه چیز رفتاری پر خاشگرانه دارند. در مواردی رفتارهای پر خاشگرانه در موقعیت های خاصی رخ می دهند مثلا در حین رابطه جنسی، در زمان تماشای یک برنامه مورد علاقه و یا نسبت



رابطه ای در هجوم پر خاشگری ها

یا چطور رابطه را با شریک پر خاشگر پیش ببرید؟

به افراد خاصی. همه این موارد را در همسران شناسایی کنید. آیا او فقط با شما اینطور است؟ آیا در موقعیت خاصی پر خاشگری می کند؟ شما هرگز نمی توانید تصویر دقیق و کاملی از رفتار همسران را برای خودتان ترسیم کنید اما درک و شناخت بخشی از این رفتارها بدون شک برای رابطه شما و اینکه بفهمید در چه موقعیتی قرار دارید بسیار مفید است.

هدف پر خاشگری ها قرار نگیرد

در روابط صمیمی و عاشقانه، افراد پر خاشگر معمولا کسی را برای دوستی، رفاقت و زندگی انتخاب می کنند که درست مانند خودشان واکنش های خشونت آمیز و پر خاشگرانه داشته باشد. آنها از اینکه یک نفر پایه پای هر نوع خشونتی پیش بیاید لذت می برند. اگر همسران پر خاش

می دهند که فرد احساس ضعف و ناتوانی می کند، وقتی که او احساس کند صدایش شنیده نمی شود با پر خاشگری ابراز وجود می کند. رفتارهای پر خاشگرانه معمولا تکراری و بر سر موضوعات

• ریحانه دوستدار

آیا شما با یک فرد پر خاشگر زندگی می کنید؟ زندگی زیر یک سقف با کسی که اکنون فهمیده اید دچار اختلال پر خاشگری منفعلانه است تجربه دشواری است. لحظات زیادی از زندگی و رابطه شما با خشم، ناراضی و نومییدی سپری شده است. چطور می توانید این رابطه را با وجود چنین اختلالی پیش ببرید در حالی که همیشه در یک نگرانی دائم از واکنش های ناشناخته همسران به سر می برید؟ آیا اصلا امکان دارد چنین ارتباطی را ادامه داد؟

برای یک زندگی بهتر باید آگاهی بیشتری درباره شرایطتان داشته باشید. ممکن است همه این موارد شامل حال زندگی شما نشود اما بدون شک دانستن آنها برای بهبود اوضاع زندگی تان خوب خواهد بود.

تشخیص درست و به موقع

در ابتدای آشنایی و زمان عشق و عاشقی شما به راحتی بسیاری از رفتارهای عجیب و بی مورد را نادیده می گیرید. در برخورد های اولیه بسیاری از ایرادها و ضعف های رفتاری را به حساب تجربه ای جدید یا سوء تفاهم می گذارید. وقتی او سر قول و قرارش نمی ماند، به شما طعنه می زند، گاهی تحقیرتان می کند و خیلی زیر پوستی تهدیدتان می کند؛ به جای نشان دادن واکنشی مناسب، خودتان را در این امید واهی نگه می دارید که این اتفاق ها دوباره تکرار نخواهند شد.

این ایده درستی است که به دیگری فرصت دوباره بدهید. اما این نکته نباید واقعیت را در ذهن شما مخدوش کند. اگر او واقعا رفتاری پر خاشگرانه دارد بهتر است با این واقعیت روبه رو شوید. به رفتار او توجه کنید آیا آنها ریشه در یک الگوی رفتاری ناسالم دارند و یا نتیجه یک فشار و ناراحتی گذرا و روزمره بوده اند؟ شریک زندگی شما چه زمان هایی و با چه چیزهایی تحریک می شود. همچنین رفتار او را با دیگران نیز زیر نظر بگیرید به جز شما او با چه کسانی پر خاش می کند؟ با توجه و دقت در رفتار همسران می توانید الگوی رفتاری اش را تشخیص بدهید در نتیجه می توانید به نوع ارتباط خودتان با او شکل تازه ای بدهید.

او چه کسی است؟

همسران را بهتر بشناسید. وظیفه شما نیست که رفتارهای پر خاشگرانه او را درمان کنید. شما مشاور و رفتار درمان نیستید. اما تلاش شما برای نزدیک شدن به او و شناخت عمیق تر احساساتش به خودتان کمک می کند تا رابطه را بهتر کنید. شما می فهمید همسران از چه چیزی رنج کشیده است و چه چیزی باعث می شود او به رفتارشان ادامه بدهد. در یک گفتگوی دوستانه بدون ارائه هیچ پیش زمینه و هدفی و بدون هیچ قضاوتی از همسران درباره گذشته اش بپرسید تا متوجه شوید او چرا گاهی عصبی، پریشان و ناراحت و بی قرار می شود. رفتارهای پر خاشگرانه زمانی رخ

توصیه های عاشقانه

وقتی عصبانی هستید بخندید!

در دعوای زن و شوهری اگر قرار باشد هر دو طرف موضوع را ادامه دهند اختلافات می تواند خیلی ریشه دار شود و یک ماجرای کوچک تبدیل به یک دعوای تمام عیار شود. اگر متاهل باشید حتما تجربه چنین اتفاقی را دارید. یک بحث کوچک خیلی ساده تبدیل به یک بحران تمام عیار می شود. در این صورت شاید یک راه حل مساله داشته باشید. می توانید وقتی با هم به مشکل برخوردید یکی از شما که کمتر عصبانی است کمی از هیجانات منفی اش فاصله بگیرد و با چاشنی شوخ طبعی سعی در آرام کردن همسرش داشته باشد. در این شرایط شما فرصت بهتری خواهید داشت تا مسائل خود را در حین اختلاف حل کرده و احساسات آسیب دیده را ترمیم کنید. زوج هایی که نسبت به خواسته های همدیگر واکنش مثبتی دارند، گویا همه احساسات خوبی را که از طریق پاسخ محرمانه و عاشقانه نسبت به یکدیگر کسب کرده اند، یکجا در بانک عاطفی پس انداز می کنند و بعد، زمانی که اختلاف پیش می آید، می توانند از این حساب برداشت کنند. به این ترتیب آتش یک خشم جدی را می توانید خیلی راحت خاموش کنید و از ادامه پیدا کردن بحث جلوگیری کنید.



همسران و یافته ها

وقتی مردها به همسرشان حسادت می کنند!

شاید این خبر خوبی برای زوج ها نباشد اما تازه ترین مطالعات دانشمندان بلژیکی نشان می دهد مردانی که همسرشان از لحاظ شغلی موفق ترند، در مقایسه با سایر مردان افسرده تر هستند. پژوهشگران یک دانشگاه دولتی در این کشور، تأثیر روانی نابرابری دستمزد مردان و زنان و تقسیم مسئولیت های خانه را بر روی هزار و ۵۴ زوج بین ۱۸ تا ۶۵ ساله بررسی کردند و دریافتند که مردان تحمل نمی کنند که همسرشان از لحاظ شغلی موفق تر از آنها باشند و درآمد بیشتری به دست بیاورند. همچنین براساس این مطالعه، تقسیم کارها در خانه نیز روحیه مردان را آزرده می کند. نکته جالب توجه در این مطالعه این است که این گرایش افسردگی در مردان، در حالت برعکس وجود ندارد، یعنی هنگامی که زن در مقایسه با همسرش درآمد کمتری دارد و بیشتر مسئولیت های خانه بر عهده زن است.

همچنین مشخص شد در خانواده هایی که مرد و زن هر دو شاغل هستند و زنان به طور تمام وقت کار می کنند، مردان بی قرار و آشفتنه تر هستند و این مسئله هنگامی که زن درآمد بیشتری از همسرش داشته باشد، شدیدتر می شود.





• ریحانه دوستدار

یک روز متوجه می‌شوید که فرزندتان از یک کودک شیرین زبان و دوست داشتنی به یک انسان پیچیده و غریبه تبدیل شده است. کسی که به سختی شما را می‌پذیرد، عقایدتان را مسخره می‌کند، زبان تند می‌پیدا می‌کند و حرف‌هایی می‌زند که از آن متعجب می‌شوید. چطور می‌توانید کودک شیرین سابق‌تان که عمیقاً به شما وابسته بود را باز هم در کنار خودتان داشته باشید و کمکش کنید تا راه درست زندگی را بشناسد؟ آیا شما آمادگی این تغییرات را دارید و می‌توانید متناسب با آنها با فرزندتان رفتار کنید؟

نوجوانی از نگاه پدر و مادرها

نظرات پدر و مادرها درباره فرزند نوجوانشان بسیار جالب و مهم است. شاید شما هم همین نظرات را راجع به فرزندتان داشته باشید.

- او ترشو، اخمو و غیر منطقی است.
- او فقط خودش را می‌خواهد و به هیچ کس اهمیت نمی‌دهد.
- او می‌گوید از من بیزار است.
- هیچ کاری در خانه انجام نمی‌دهد.
- دروغ می‌گوید و روابطش را پنهان می‌کند.
- اگر یک روز تعطیل در خانه باشد تمام روز را می‌خوابد و یا دعوا راه می‌اندازد.
- از ما انتظار دارد تا همه چیز را برایش فراهم کنیم.
- مدام پای تلفن است.
- یک لحظه خوب است و یک دقیقه بعد غیر قابل تحمل می‌شود.
- ما را به نفهمی متهم می‌کند.

احساس پدر و مادرها

ممکن است رفتارهای فرزندتان شما را به مرحله‌ای برساند که از زندگی با او در زیر یک سقف خسته شوید. از خودتان می‌پرسید «کجای تربیت این بچه غلط بود که این رفتارها را می‌کند؟». آرزو می‌کنید که‌ای کاش دوران خوش کودکی برمی‌گشت و او را هرگز در این وضعیت فکری و روحی نمی‌دیدید. شاید احساس کنید او احترام شما را زیر پا گذاشته است و بسیار گستاخ و بی ادب است و شما در برابرش تحقیر می‌شوید. با خودتان می‌گویید:

- عصبانیم.
- از من و احساساتم سو استفاده می‌کند.
- به من و صداقتم خیانت می‌کند.
- من نمی‌توانم بهش اعتماد کنم.
- من نمی‌توانم تربیتش کنم.
- از وظیفه‌ای که دارم خسته و بیزارم.
- از آنچه در آینده در انتظار فرزندم است نگرانم.

پرسش‌های پدر و مادرها

همه پدر و مادرها در این وضعیت دچار ابهام می‌شوند و نمی‌توانند این وضعیت را درست درک کنند. برای بسیاری از آنها پرسش‌هایی مطرح می‌شود که تا پیش از این برایشان مهم نبود:

- چطور به دخترم اعتماد کنم؟
- چطور با او رفتار کنم؟
- چطور کمکش کنم تا زندگی‌اش را خراب نکند؟

نوجوانی دوران سخت آموزش و تربیت

بخش اول

- چطور این وضعیت را کنترل کنم؟

- چطور جلوی دعوای درگیری را بگیرم و او را

بتر درک کنم؟

- چطور به او نزدیک شوم تا مرا بپذیرد و از من

فاصله نگیرد؟

واقعیت این است که سال‌های نوجوانی فرزند شما اگر چه دشوارند اما شما مجبورید با آن کنار بیایید. زیرا شما مسئولیت او را به عهده دارید و مجبورید احساساتتان را کنترل کنید و با آن کنار بیایید.

نوجوانی مرحله گذار از کودکی به بزرگسالی است. این دوران خیلی زود می‌گذرد اگر چه بسیار پیچیده و سخت باشد. علت اصلی رفتارهای متناقض و غیر عادی فرزندتان این است که او هنوز بخشی از احساسات کودکی‌اش را دارد و از طرفی می‌خواهد که مثل آدم‌های بالغ رفتار کند. رفتارهای او هر چقدر هم که برای شما سخت باشد برای خود او سخت‌تر است. احساسات متناقض، او را پریشان می‌کنند و از اینکه نمی‌تواند بین آنها یکی را انتخاب کند عصبانی و پریشان می‌شود.

اگر به خودتان بگویید «فرزندم تحت فشار است و این بخاطر رسیدن به بلوغ است و من باید آن را بپذیرم» این وضعیت را بهتر درک می‌کنید. شاید لازم باشد که در افکار خودتان تغییری بدهید و رفتارهای او را پررویی، گستاخی و بی ادبی در برابر خودتان ندانید. شما باید باور کنید که کودکی به پایان رسیده است و فرزندتان پوست اندازی می‌کند تا دوران جدیدی را شروع کند.

چطور اعتماد کنید؟

بسیاری از پدر و مادرها معتقدند که نمی‌شود به دختر و پسر نوجوان اعتماد کرد.

دروغ گفتن راجع به مسائل شخصی، بی‌خبر از خانه رفتن و قرارهای دوستانه گذاشتن، پنهان کردن روابط یا خطاها، اصرار و پافشاری برای رسیدن به خواسته‌ها در همه نوجوانان کم یا زیاد وجود دارد. با این وجود اگر به فرزندتان بگویید من به تو اعتماد ندارم او بسیار خشمگین و عصبانی می‌شود.

نوجوانان علاقه زیادی به تحت تاثیر قرار دادن دوستانشان دارند. دروغ گویی تلاشی است برای اینکه بتوانند دیگران را بیشتر تحت تاثیر قرار بدهند.

نیست که آنها آدم‌های سالمی نیستند.

چطور جلوی خطرات را بگیرد؟

یکی از نگرانی‌های والدین در این مورد این است که نوجوانشان تمایل زیادی به کنجکاو و ریسک کردن دارد بدون اینکه به نتایج و عواقب آن فکر کند. انتخاب‌های غلط که همه آینده را تحت تاثیر قرار می‌دهد دغدغه‌های پدر و مادرهاست. آنها تلاش می‌کنند با نصیحت و راهنمایی از فرزندشان حمایت کنند و راه درست را نشان بدهند.

برای شما سخت است که ببینید فرزندتان با کارها و انتخاب‌هایش زندگی‌اش را خراب کند. برای همین می‌خواهید با هر روشی جلوی آن را بگیرید. اما فرزند شما نیاز دارد نتیجه تصمیم‌ها و اعمالش را ببیند. مانع‌هایی که ایجاد می‌کنید به او کمکی نمی‌کند جز اینکه او دیرتر آنها را تجربه کند. وظیفه شما این نیست که جلوی کارهای او را بگیرید، باید به او یاد بدهید که مسئولیت کارها و رفتارهایش را بپذیرد. مسئولیت پذیری شما می‌تواند به فرزندتان بیاموزد که باید تابع نتایج کارش باشد. اگر شما در برابر اشتباهاتان مسئولیت پذیر باشید او بیشتر در مورد عواقب کارش فکر می‌کند. اگر با فرزندتان در باره قوانین خانواده، امنیت شخصی، نتایج مصرف مواد مخدر، گستاخی در برابر بزرگترها، درس نخواندن و موضوعات مشابه بدون هیچ تحکمی گفتگو کنید و از او بخواهید نظرش را بگوید او بسیار بیشتر از نصیحت‌های خشک و تصنعی شما خواهد آموخت. قبل از اینکه درباره این موضوعات اظهار نظر کنید اجازه بدهید او در این باره حرف بزند. اگر عشق و محبت اساس روابط خانوادگی‌تان باشد نگرانی‌های شما بی‌مورد خواهد بود. زیرا او قبل از هر انتخابی پیش فرض‌هایی مثل اینکه نباید شما را ناراحت کند را در نظر می‌گیرد.

اگر فرزندتان کاری کرد که نتایج ناامیدکننده‌ای داشت هرگز به او این انتقاد را نکنید که اگر به نصیحت‌های شما گوش می‌داد این وضعیت پیش نمی‌آمد.

هشدار: اگر فرزندتان چیزهایی را انتخاب کرد که نتایج و عواقب بسیار خطرناکی دارد حتماً قبل از اینکه آنها را عملی کند و یا برای پیشگیری، از متخصصین کمک بگیرید.

ناراحت نباشید. اگر همان رویه و منش سابقتان را در صداقت و راستگویی داشته باشید فرزندتان بعد از گذار از این دوران شما را الگو قرار خواهد داد. در این موقعیت بهتر است به جای اینکه به جزئیات روابط و کارهای فرزندتان اهمیت بدهید محیطی امن و سالم برایش فراهم کنید تا نیازی برای دروغ گویی یا پنهان کاری نداشته باشد. محیط آموزشی فرزندتان بسیار در رفتار و منش او تاثیر دارند. محیط‌های آموزشی در ایران یکسان نیستند و اگر احساس می‌کنید فرزندتان بسیار حساس است و لب مرز حرکت می‌کند او را در یک مدرسه مورد تأیید خودتان ثبت نام کنید؛ جایی که کنترل بیشتری بر تحصیل و دانش آموزان وجود دارد. فعالیت‌های سالم متناسب با علاقه فرزندتان فراهم کنید. اگر او را در یک کلاس آموزش ساز پیانو ثبت نام کنید خطر کمتری تهدیدش می‌کند تا اینکه اجازه بدهید عصرها بدون اینکه شما معاشرت‌اش را بشناسید به پارک برود. اگر تشویقش کنید که به باشگاه‌های ورزشی برود بهتر از این است که ساعت‌ها پای تلفن با دوستانش صحبت کند. اگر اجازه بدهید تا آثار نویسندگان بزرگ را مطالعه کند او کمتر علاقه پیدا می‌کند تا به مهمانی دوستانی برود که شما خیلی نسبت به آنها خوشبین نیستید.

اگر رابطه صمیمی با فرزند نوجوانتان برقرار کنید، می‌توانید بدون اینکه او را زیر نظر داشته باشید از او بخواهید تا هر جا که می‌رود شما را در جریان بگذارد. در بیشتر موارد این شما هستید که می‌توانید ولع و کنجکاو‌های او را کنترل کنید. کافی است آزادی‌های خاصی برایش فراهم کنید و بیش از حد در زندگیش جستجو نکنید. اگر الگوهای تربیتی شما از همان کودکی درست بوده باشد می‌توانید به نوجوانتان اعتماد کنید و فرصت تجربه‌های مطمئن را به او بدهید. در عین حال این نکته را نیز فراموش نکنید که حساسیت‌های شما باید واقعی و منطقی باشند. ممکن است شما چیزی را برای فرزندتان بد بدانید که واقعا از لحاظ منطقی هیچ مشکلی نداشته باشد و اتفاق بدی او را تهدید نکند. فقط به این دلیل که او دوست دارد به مهمانی برود و شما قبلاً چنین تجربه‌ای نداشته‌اید به این معنا نیست که مهمانی رفتن و شرکت در یک جشن تولد بد است. و چون شما همه دوستان فرزندتان را نمی‌شناسید به این معنا

اشتباهات رایج

بی‌مهری، دشمن رفتار خوب بچه‌ها

اگر فکر می‌کنید با کم توجهی به کودکان و سردی عاطفی همیشگی با او، می‌توانید رفتارهایش را مهار کنید سخت در اشتباهید. فرزند شما هر قدر هم که شلوغکار و حرف‌گوش‌نکن باشد، باز نیاز به محبت شما دارد تا رفتارهای اشتباهش را اصلاح کند. بعضی از کودکان مشکلات رفتاری زیادی دارند، زیرا والدینشان بسیار کم به رفتارهای خوب آنان توجه می‌کنند و آنان را مورد تشویق قرار می‌دهند.



ولی هر بار کار اشتباهی از آنان سر می‌زند، به شدت مورد مواخذه قرار می‌گیرند. اگر رفتار شایسته کودک مورد بی‌توجهی و بی‌مهری قرار گیرد، در آینده رفتارهای پسندیده کمتر از او سر می‌زند. اگر بر اثر بی‌توجهی رفتار خوبی از بین رفت، اصلاً تعجب نکنید. یک اصل مهم در تربیت صحیح کودک، تشویق و توجه به رفتارهایی است که دوست دارید در آینده بیشتر شاهد آن باشید. بنابراین اگر از ابزار تنبیه برای حذف رفتارهای اشتباه او استفاده می‌کنید، به همان نسبت هم برای تایید رفتارهای درستش به تشویق روی بیاورید. به این ترتیب می‌توانید امیدوار باشید که سیستم تربیتی‌تان به درستی کار می‌کند!

بچه‌ها و یافته‌ها

افزایش محتوای خشونت‌آمیز در کارتون‌ها



اگر فکر می‌کنید کارتون‌ها از زمانی که شما کودک بودید تا امروز تغییرات ناخوشایندی داشته‌اند کاملاً درست فکر می‌کنید! تحقیقات اخیر نشان می‌دهد کارتون‌های کودکان مملو از تصاویر تخریب و خشونت هستند و حتی محتوای خشونت‌آمیز و ترس‌آوری که در فیلم‌های رده سنی بزرگسالان به نمایش گذاشته می‌شوند در کارتون‌ها نیز وجود دارند. مرگ در شخصیت‌های کارتون‌ها دو برابر مرگ شخصیت‌ها در فیلم‌های بزرگسالان است و انیمیشن‌های کودکان حتی در مقایسه با فیلم‌های بزرگسالان صحنه‌های ضرب و شتم بیشتری دارند. در یکی از تحقیقاتی که در این زمینه انجام شد، ۴۵ کارتون معروف ساخته شده بین سال‌های ۱۹۷۳ تا ۲۰۱۳ مورد بررسی قرار گرفت و آشکار شد که در اکثر این انیمیشن‌ها شخصیت‌های اصلی کارتون‌ها ۲٫۵ برابر بیشتر از شخصیت فیلم‌های بزرگسالان می‌میرند و حدوداً سه برابر بیشتر به قتل می‌رسند. علاوه بر این مرگ پدر و مادر شخصیت‌های اصلی کارتون‌ها پنج برابر بیشتر از مرگ آن‌ها در فیلم‌های بزرگسالان بوده است. روانشناسان تأکید دارند که اگر چه تمام این اتفاقات در دنیای غیر واقعی و ساختگی فیلم و کارتون رخ می‌دهند اما تاثیر مخرب آنها بر روان و خلق و خوی کودکان انکارناپذیر است و به تصویر کشیدن این صحنه‌ها نقش مهمی در ترویج خشونت در جامعه دارد.

